

בסבר פנים יפות



תוכן העניינים

5

שבוע ראשון

עוצרים, אומרים, חושבים –
פיתוח יכולת התמודדות עם קונפליקטים בין חברים.

32

שבוע שני

בתוך הלב –
השפעת המעשים שלנו על רגשות החבר.

52

שבוע שלישי

לומדים להקשיב –
פיתוח יכולת הקשבה ואמפתיה.

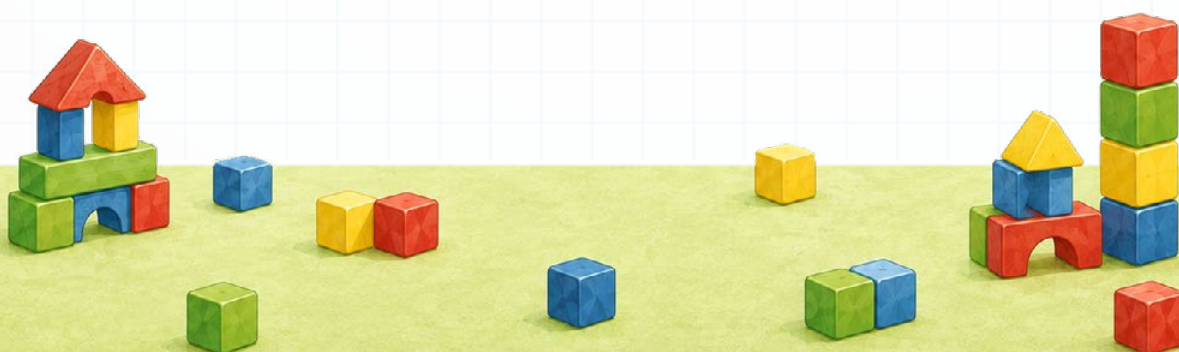
70

שבוע רביעי

חברים באמת –
חיזוק והטמעה של ערכים חברתיים, פתרון
קונפליקטים, הקשבה ואמפתיה.

"כל הזכויות שמורות © 2026 משרד החינוך.

אין להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע או להפיץ חלקים כלשהם מפרסום זה
ללא קבלת רשות מפורשת בכתב מבעלי הזכויות".



מבוא

בחודש זה נצא למסע חווייתי של רכישת כלים חברתיים. דרך סיפורים, משחק, יצירה ותנועה, נלמד לפתור קונפליקטים, נלמד להקשיב, לשוחח וליצור שיתופי פעולה. כך נוביל את הקבוצה להיות חברתית, קשובה, מכילה ונעימה. במהלך החודש נפתח את התחומים הבאים:

ידע:

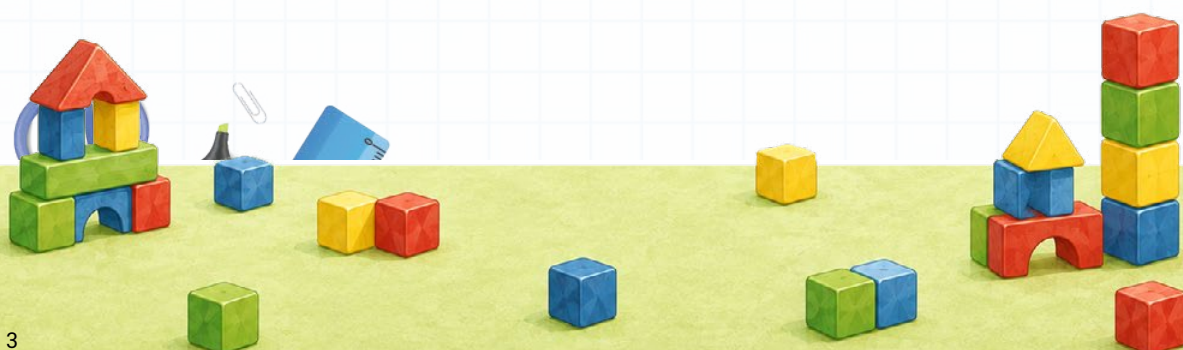
- הכרת מודל תלת-שלבי לפתרון קונפליקטים חברתיים.
- זיהוי והבנה של קשר סיבתי בין מעשה לרגש.
- הכרת כללי הקשבה פעילה.

מיומנויות קוגניטיביות:

- פיתוח גמישות מחשבתית ויצירתיות.
- פיתוח יכולת הסקת מסקנות והשערת השערות.
- תרגול מיומנויות מיון והבחנה.

מיומנויות תוך-אישיות וחברתיות:

- פיתוח יכולת שליטה אישית ואיפוק.
- טיפוח אמפתיה ויכולת התכווננות לזולת.
- חיזוק עבודת צוות ושיתוף פעולה.

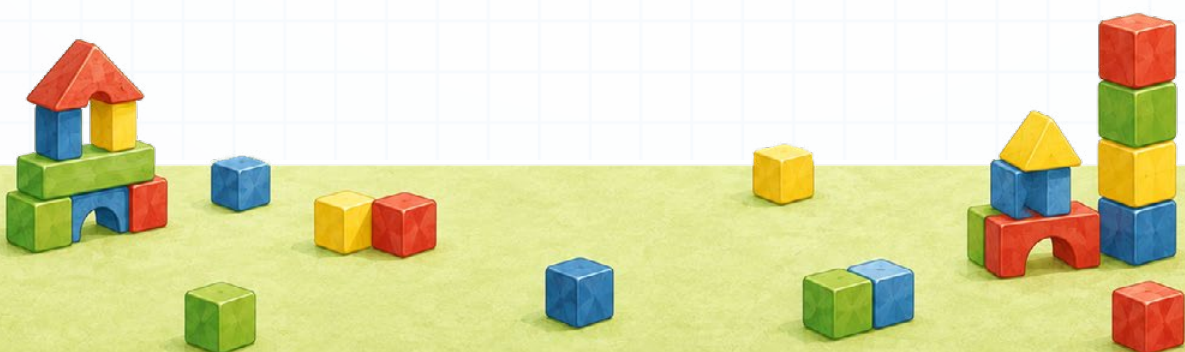


ערכים:

- הנחלת ערך הערבות ההדדית.
- טיפוח ערך הסובלנות והכבוד ההדדי.
- עידוד תרבות של שיח מכבד ופתרון הידברות.

מיומנויות מוטוריות וגופניות:

- פיתוח מוטוריקה עדינה ודיוק חזותי-מוטורי.
- שכלול המוטוריקה הגסה ושליטה במרחב.
- שיפור התיאום עין-יד והבעה בלתי-מילולית.



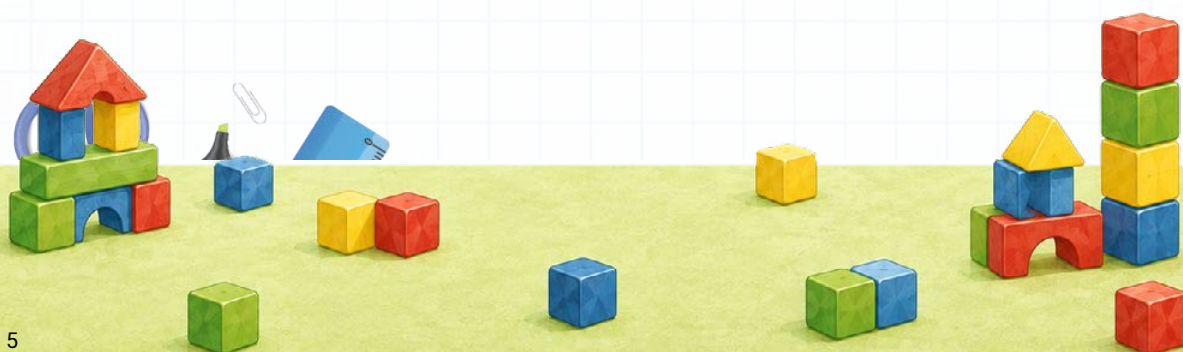
שבוע ראשון

עוצרים, אומרים, חושבים

פיתוח יכולת התמודדות עם קונפליקטים בין חברים

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	
חגיגת צבעים	מי חסר במעגל	הכדור המטייל	בונים יחד	צבע חבר	פתיחה והתכנסות
ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים
עוצרים	לומדים לדבר	חושבים יחד	מסלול הקסמים	משחק הקובייה הגדול	פעילות חינוכית העשרתית
לבבות נושמים	חברים מוחאים לי כף	מנקים את הלב	תנועת החבר	רכבת מילים טובות	סיום יום

בשבוע זה נפתח את נושא החודש "בסבר פנים יפות". בחודש זה נלמד לפתח חברויות באופן הנכון והראוי. נלמד לפתור קונפליקטים בין חברים. נלמד כי במקום לריב ולהסתבך, ניתן לעצור, לחשוב, לדבר ולמצוא ביחד פתרון משותף. לאורך השבוע נצא למסע מרתק, בו נגיע למודל השלם לפתירת קונפליקטים חברתיים: עוצרים, אומרים מה רוצים, חושבים ביחד על פתרון.



פעילויות פתיחה והתכנסות:

לפניכם פעילויות אותן מומלץ לשבץ בפתיחת היום בעת ההתכנסות הראשונית, לפני ארוחת הצהרים,

מטרתן לאפשר מעבר נוח ורציף מפעילות הבוקר לפעילות הצהריים, לבדוק את שמות הנוכחים, להציג את סדר היום, ולהעניק יחס אישי לכל תלמיד.

בחרו פעילות אחת לכל יום. תוכלו לחזור להשתמש בכל פעילות אחת לשבוע באופן קבוע במהלך החודש. פעילויות חוזרות מהוות גורם לביטחון אצל התלמיד.

מומלץ לגוון ולהרחיב את הפעילויות, להוסיף רעיונות משלכם, ולעודד את התלמידים לקחת חלק, ליזום ולהרחיב בעצמם את הפעילויות.

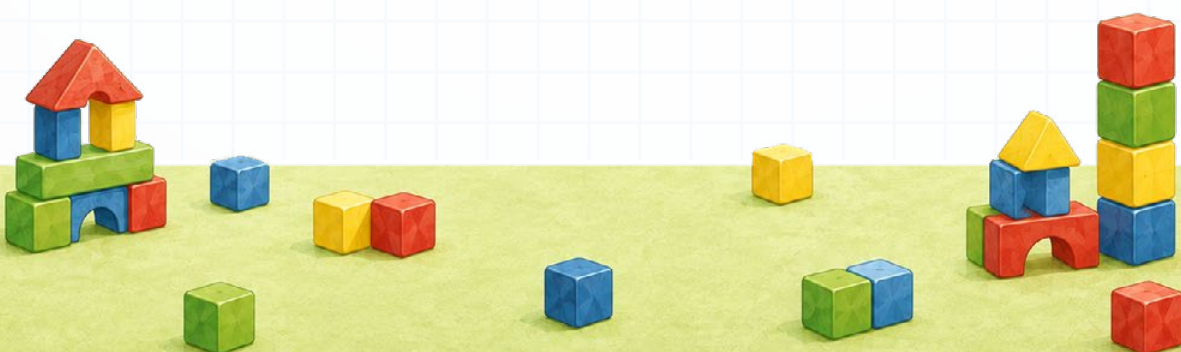
פעילות פתיחה לימי ראשון – חגיגת צבעים

מטרות:

- עידוד שימת לב לפרטים.
- פיתוח יכולת תגובה מהירה למצבים משתנים.

מהלך הפעילות:

נכריז על צבע מסוים לדוגמה: צבע כחול. כל הילדים שיש להם פריט לבוש בצבע הזה, קמים ומחליפים מקומות. נכריז על צבע נוסף, הילדים מחליפים מקומות. נחזור על הפעילות מספר פעמים.



פעילות פתיחה לימי שני – מי חסר במעגל?

מטרות:

- פיתוח התבוננות וזיכרון.
- חיזוק תחושת השייכות לקבוצה.

מהלך הפעילות:

ננחה את הילדים לעצום עיניים. ננחה את אחד מהילדים לצאת מהמעגל. הילדים פוקחים עיניים ומנסים לגלות מי חסר. נשוחח בקצרה: "שמנו לב שחבר חסר. אנחנו שמים לב אחד לשני."

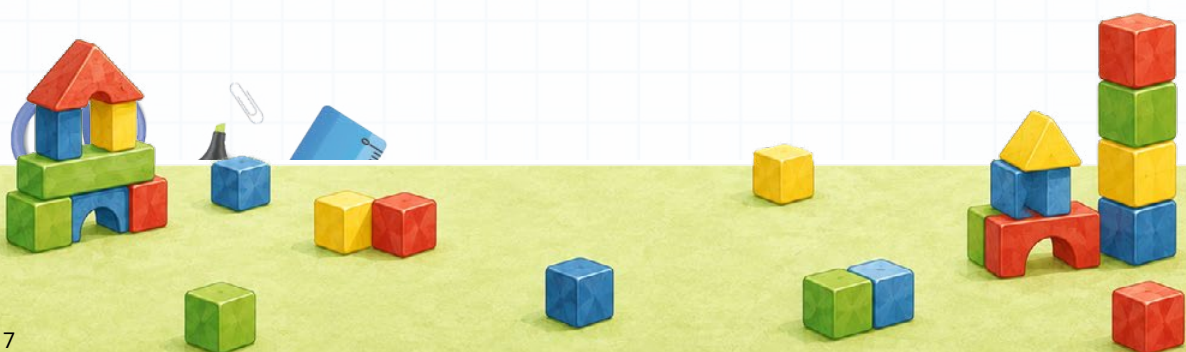
פעילות פתיחה לימי שלישי – הכדור המטייל

מטרות:

- תרגול המתנה לתור.
- חיזוק קשב ושליטה עצמית.

מהלך הפעילות:

נעביר כדור במעגל לפי הוראות: מהר, לאט, בשתי ידיים או ביד אחת. המטרה היא להעביר את הכדור בלי שייפול, תוך שיתוף פעולה בין כל הילדים, כך נפתח ערבות ההדדית לצד מוטוריקה וקשר עין-יד.



פעילות פתיחה לימי רביעי –

בונים יחד

מטרות:

- פיתוח תכנון משותף.
- חיזוק שיתוף פעולה.

מהלך הפעילות:

נחלק לכל ילד קובייה אחת השייכת למשחק קוביות בנייה. נגיד: "אנחנו רוצים לבנות יחד מגדל אחד גדול לפני כל הנחה של קובייה נעצור ונחשוב איפה כדאי להניח את הקובייה הבאה". הילדים קמים זה אחרי זה ומוסיפים קוביות למגדל, עד שנבנה מגדל גבוה ויפה.

פעילות פתיחה לימי חמישי –

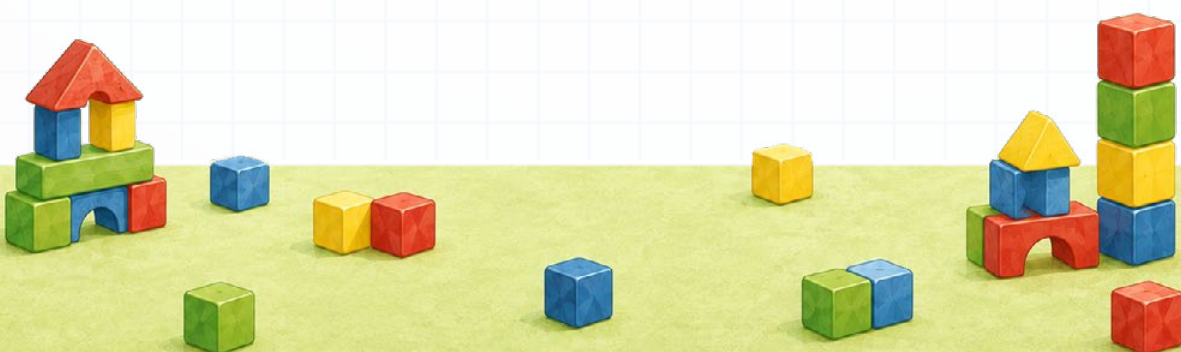
צבע חבר

מטרות:

- הבחנה חזותית
- יצירת קשר עם חברים

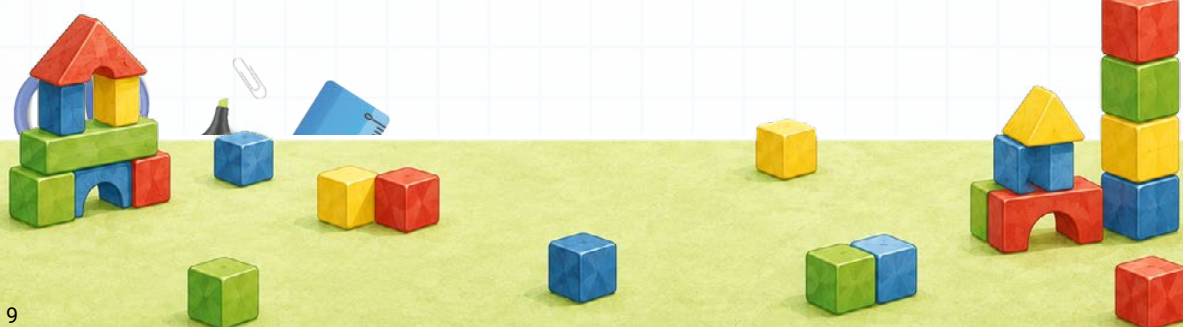
מהלך הפעילות:

נסביר: "כשאכריז על צבע, חפשו ילד שלובש פריט בצבע הזה ולחצו את ידו". נכריז על צבע כלשהו לדוגמה: "צבע כחול". כל ילד צריך למצוא חבר שלובש את הצבע הזה (במקרה הזה כחול), - ללחוץ את ידו ולהגיד לו מילה טובה.



פעילויות חינוכיות העשרתיות

לפניכם פעילויות חינוכיות-העשרתיות בנושא בסבר פנים יפות. שימו לב יש לתכנן את הפעילויות מראש ולגלות רגישות וגמישות בהתאם לצרכי קבוצת הילדים. מומלץ להרחיב ולהוסיף גם מתוך תחומי הידע והעניין האישיים של מובילי הצהרון. רבות נאמר על חשיבות הלמידה הפעילה ועל שילוב פעילויות חווייתיות בלמידה הפרונטלית. שילוב משחקים בלמידה גורם לתלמידים להתמודד עם אתגרים ומצבים שלא תמיד באים לידי ביטוי בלמידה פרונטלית כגון חקירה, פתרון בעיות, מעורבות שווה של כל המשתתפים, פיתוח סקרנות, דמיון ויצירתיות, עבודה בצוות ועוד. חשוב לזכור כי שילוב אלמנטים של משחק בלמידה אינו המטרה אלא אמצעי להשגת המטרה הלימודית.



שבוע 1 | יום א', עוצרים

מטרות:

- היכרות עם דמויות החודש "חברי וידידי" וחיבור רגשי אליהן.
- הבנת המושג "קונפליקט" (רצונות שונים) כמצב טבעי.
- תרגול מיומנות העצירה והימנעות מתגובה אימפולסיבית.

מהלך הפעילות:

פתיחה: נשב כולנו במעגל גדול. נציג לילדים שתי דמויות קרטון מודבקות על מקל ארטיק – חברי וידידי. נאמר לילדים בקול דרמטי ובסוד: "ילדים, תכירו, אלו חברי וידידי! הם חברים הכי טובים בעולם, והם באו במיוחד לצהרון שלנו. אתם יודעים למה? כי הם שמעו שיש כאן ילדים חכמים ונבונים, שיודעים להסתדר ביחד, והם רוצים ללמוד מכם איך להיות חברים טובים תמיד!".

שיח קצר: "חברי וידידי מאוד אוהבים לשחק, אבל לפעמים קורה להם משהו... שניהם רוצים בדיוק את אותו הדבר! קרה לכם פעם שרציתם משהו שחבר אחר גם רצה?".

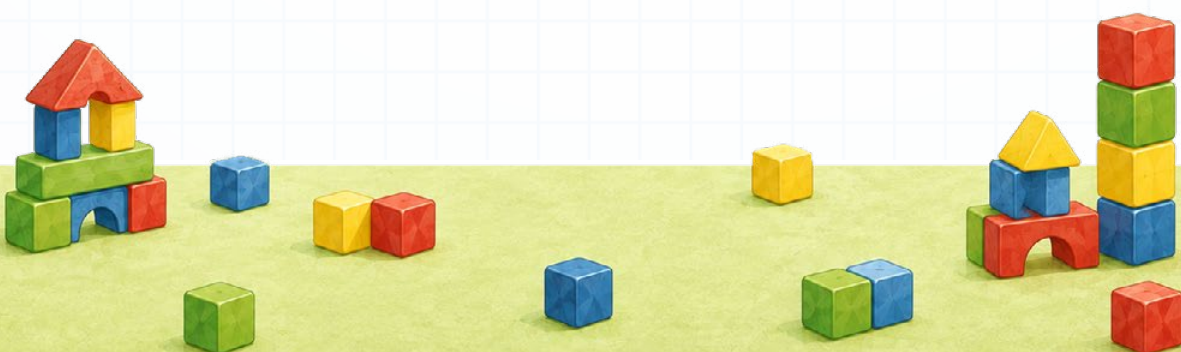
פעילות חווייתית מרכזית

הצגה ותרגול עצירה:

נציג לילדים שלשה מקרים קצרים בעזרת הדמויות (חברי וידידי):

- מקרה 1: חברי וידידי רצים לחצר, ושניהם תופסים יחד בכדור אחד "אני רוצה אותו!" צועק חברי. "לא, אני ראיתי קודם!" אומר ידידי.
- מקרה 2: מגיע זמן המפגש. חברי וידידי רוצים לשבת בדיוק על אותו כיסא.
- מקרה 3: נערכים ליציאה לחצר. חברי וידידי דוחפים ומנסים שניהם להיות ראשונים בתור ליד הדלת.

אחרי כל מקרה, נעצור בדיוק ברגע הקושי. לא נגלה את הפתרון. נשאל את הילדים: "אוי ואבוי, מה קרה כאן? מה חברי רוצה? ומה ידידי רוצה? נכון, שניהם רוצים אותו דבר, זה הגיוני ובסדר ששני ילדים שונים רוצים ברגע אחד את אותו דבר. אבל מה עושים עכשיו כדי שלא יריבו?"



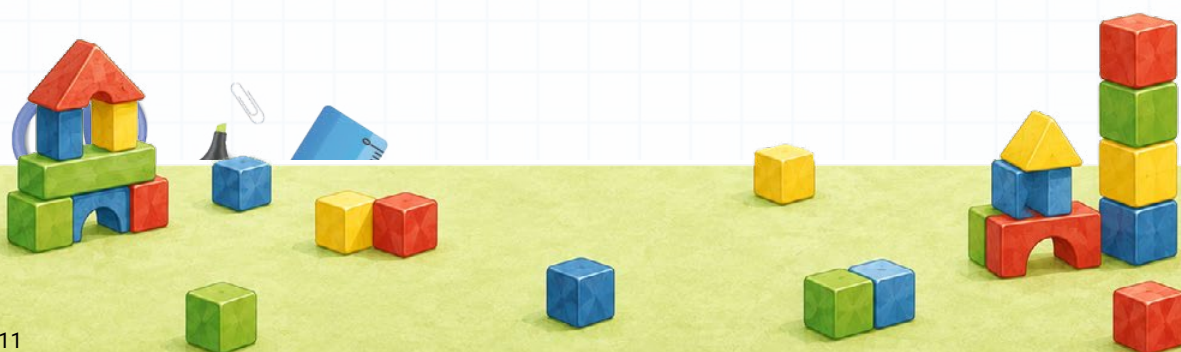
נציג לילדים את שלב 1 במודל השבועי: קודם כל – עוצרים!

נסביר: אנחנו לומדים היום – לעצור.

כעת נעבור לתרגול משחקי של מיומנות העצירה (הילדים קמים במרחב):

- משחק "עצור": נפעיל מוזיקה קצבית. הילדים רוקדים ונעים בחדר. ברגע שנשמעת מחיאת כף חזקה או תקתוק בתוף – כולם קופאים במקום כמו בובות ומתרגלים לעצור מיד.
- משחק "אחת, שתיים, שלוש – דג מלוח": נעמוד עם הגב לילדים, הילדים מתקדמים, וכשנסתובב כולם נעצרים ללא תנועה.
- משחק "עצור לפני שנוגעים": נפזר על הרצפה חפצים חדשים ומסקרנים. הילדים מתקרבים אליהם לאט, אך בסימן "סטופ!" עליהם לעצור במקום ולהמתין לאישור להמשיך.

סיום: נבקש מכל הילדים להרים יד אחת קדימה, להראות את כף היד ולומר יחד בקול רם: "כשקורה משהו עם חבר – קודם כל עוצרים!". נסכם ונאמר: "איזה אלופים אתם, למדתם לעצור כמו גדולים. מחר נראה מה חֶבְרִי וְיִדְיָי עושים אחרי שהם עוצרים!".







שבוע 1 | יום ב', לומדים לדבר

מטרות:

- ביסוס שלב העצירה וחיבור המשכי ליום הקודם.
- תרגול ביטוי הרצון האישי במילים ברורות.
- פיתוח יכולת הקשבה והבנת הרצון של החבר

מהלך הפעילות:

פתיחה: נפתח במשחק העצירה מאתמול שהילדים הכי אהבו (למשל, משחק ה"עצור" עם המוזיקה), כדי להחזיר אותם לקצב ולעורר ערנות. נציג שוב את ידידי וחברי ונזכיר: "אתמול ידידי וחברי למדו כששניהם רוצים אותו דבר, השלב הראשון הוא לעצור!".

שיח קצר: "אם שני ילדים רוצים אותו דבר, קודם כל עוצרים, מה עושים אחר כך? אחר כך, מגיע שלב 2: **אומרים מה רוצים!**".

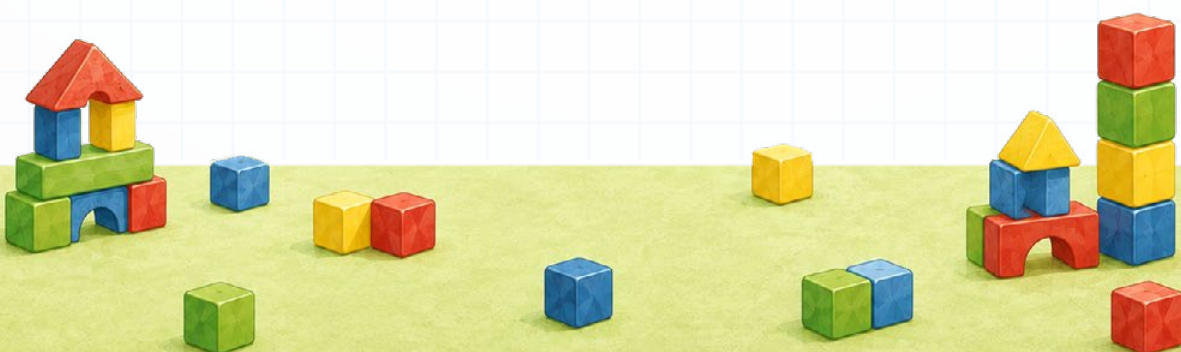
פעילות חווייתית מרכזית

חלק א', מציגים ומדברים:

נחזור על הסיטואציות מאתמול, אך הפעם נזמין בכל פעם שני ילדים שונים מהקבוצה להחזיק את הדמויות או להציג בעצמם את המקרה. נעצור באמצע ונבקש מהם לתרגל את הדיבור הדדי. כל ילד בתורו אומר לחבר שלו בצורה ברורה:

- בסיטואציית הכדור: ילד א' אומר: "אני רוצה לשחק עכשיו בכדור", וילד ב' מקשיב ואומר: "גם אני רוצה לשחק בכדור".
- בסיטואציית הצבעים: (רעיון חדש) שני ילדים רוצים לצבוע באותו טוש חום יחיד שיש בקלמר. ילד א' אומר: "אני רוצה לצבוע את הגזע של העץ בחום", וילד ב' אומר: "ואני רוצה לצבוע את השוקולד בציר שלי בחום".
- בסיטואציית היציאה לחצר: שני הילדים דוחפים לצאת ראשונים. ילד א' אומר: "אני רץ כי אני רוצה לתפוס את הנדנדה", וילד ב' אומר: "ואני רץ כי אני רוצה לתפוס את המגלשה".

נאמן את הילדים לחזור על המבנה: "אני רוצה... ואתה רוצה...". נסביר להם שזה נפלא שכל אחד אומר מה הוא צריך, בלי לצעוק ובלי לריב.



חלק ב', רכבת האדיבות:

נפעיל מוזיקה, הילדים נעים בחדר לצלילי מוזיקה. כשהמוזיקה עוצרת, כל ילד צריך לעצור למצוא חבר קרוב, לקוד קידה יפה, ללחוץ יד או לומר "שלום בסבר פנים יפות" ולהצטרף אליו לרכבת.

סיום: נשב במעגל, נתרגל יחד בתנועות ידיים את הדקלום שלנו:

נרים יד אחת לעצירה: "עוצרים".

נצביע על הפה: "אומרים מה רוצים".

נאמר לילדים: "כל הכבוד לכם! כשמדברם ומסבירים, הרבה יותר קל להבין אחד את השני. מחר נלמד איך למצוא פתרונות יצירתיים".

שבוע 1 | יום ג', חושבים יחד

מטרות:

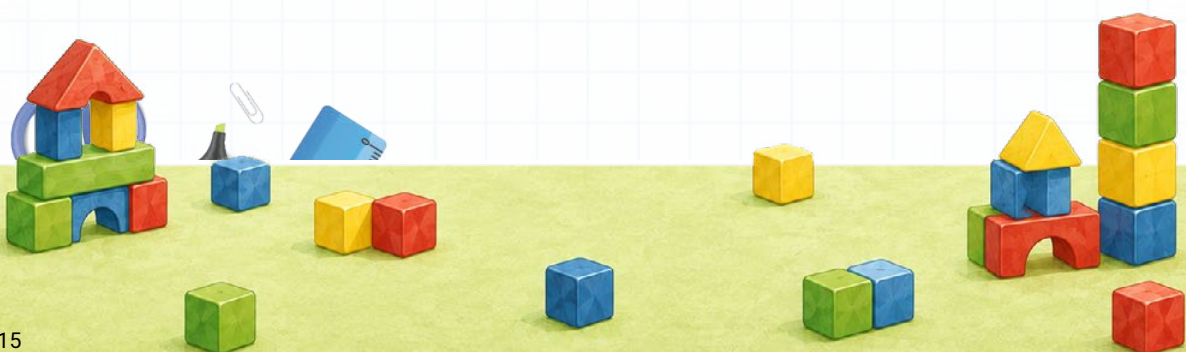
- הבנה שלכל בעיה או קונפליקט יכולים להיות מגוון פתרונות שונים.
- פיתוח חשיבה יצירתית וגמישות מחשבתית.
- היכרות עם שלב 3 במודל: חושבים יחד על פתרון.

מהלך הפעילות:

פתיחה: נכנס למפגש עם כובע מצחיק על הראש, צבעוני ומלא בפתקים או קישוטים נוצצים. נאמר לילדים: "תראו מה יש לי על הראש! זהו '**כובע הרעיונות**' המיוחד שלנו! בכל פעם שחובשים אותו, הראש מתחיל לחשוב על רעיונות מקסימים!".

תרגיל חשיבה יצירתית במעגל: נציג לילדים חפץ יומיומי פשוט, למשל: **שקית ניילון מרשרשת עם ידיים**. נעביר את השקית במעגל בין הילדים. כל ילד שמקבל את השקית צריך לחשוב ולהראות למה עוד השקית יכולה להפוך.

דוגמאות שהילדים יכולים להראות: "הנה, הנחתי אותה על המותניים – היא הפכה לחגורה חגיגית!", "אני מנקה איתה את הרצפה – היא סמרטוט!", "אני מניף אותה באוויר – היא עפיפון שעף ברוח!", "אני ממלא אותה באוויר – היא הפכה לסל כבד!".



נשבח את הילדים על כל רעיון ונבצע את ההקבלה: "ראיתם איזה יופי? לחפץ אחד פשוט מצאנו המון שימושים שונים! בדיוק אותו דבר קורה כשיש לנו קושי עם חבר. לכל בעיה יש המון פתרונות יצירתיים!"

פעילות מרכזית – חלק א'

מעלים פתרונות עם ידידי וחברי נציג שוב את אחת הסיטואציות של ידידי וחברי (למשל, שניהם רוצים את אותו כדור או שניהם רוצים לצאת ראשונים לחצר).

נזכיר את השלבים: (1) עוצרים (2) אומרים מה רוצים.

נחבש את כובע הרעיונות, ונעבור לשלב השלישי - נבקש מהילדים להציע פתרונות. נרשום או נציג את האפשרויות שהילדים מעלים:

1. **תורות:** ידידי ישחק חמש דקות, ואז חברי.
2. **ביחד:** ידידי וחברי ישחקו יחד בכדור.
3. **להחליף:** ידידי ישחק בכדור, וחברי ייסע בבימבה.
4. **למצוא משחק אחר:** שניהם יעזבו את הכדור וילכו לבנות יחד טירה בקוביות.
5. **לחכות:** אחד ישחק עכשיו, והשני יקבל ראשון מחר.

נדגיש ונשבח את עצם מציאת מגוון הפתרונות. נכריז על שלב 3: **חושבים יחד על פתרון!**

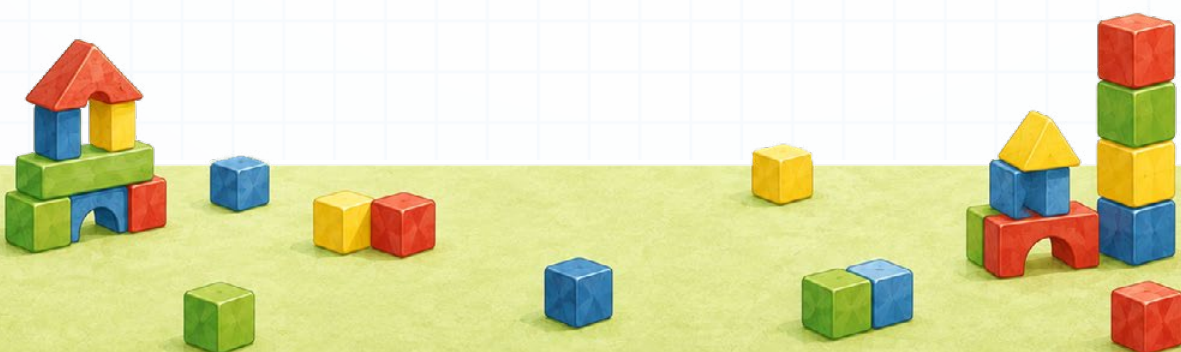
חלק ב', "תחנת מוניות הנימוס"

נסביר: "כשאנחנו חושבים יחד על פתרון, אנחנו צריכים לדבר בנימוס והכבוד כדי שהחבר יקשיב לנו"

המשחק: נחלק את הילדים לזוגות. ילד אחד ישמש בתפקיד "נהג מונית" והשני ישמש בתפקיד "נוסע".

ננחה את "הנוסע" לבקש מהנהג להגיע למקום מסוים (למשל: לגן השעשועים).
ננחה את "הנהג" לנסוע רק אם הנוסע מבקש "בסבר פנים יפות" – משתמש במילים כמו "בבקשה", "תודה", ומדבר עם חיוך.
לאחר דקה נחליף תפקידים.

סיום: נערוך חזרה תנועתית: (1) עוצרים (סימן של "עצור" ביד) (2) אומרים מה רוצים (מצביעים על הפה) (3) חושבים יחד על פתרון! (שמים אצבע על הרקה)
נסכם: "כשיש לנו רעיונות כאלה נפלאים, אף פעם לא צריך לריב!"



שבוע 1 | יום ד', מסלול הקסמים

מטרות:

- עיבוד והפנמה של שלושת שלבי המודל דרך יצירה ידנית מוחשית.
- תרגול והדרכה מעשית של פתרון קונפליקטים באמצעות משחק אישי.
- פיתוח מוטוריקה עדינה.

מהלך הפעילות:

פתיחה: נציג לילדים את דף היצירה היומי. נאמר להם: "היום כל אחד מכם הולך להכין לעצמו מסלול קסמים קטן. המסלול הזה יעזור לכם ולחברי וידידי לדעת תמיד איך לפתור כל קושי בחיור!".

פעילות יצירה מרכזית

מסלול פותרים יחד:

נזמין את הילדים לשולחנות היצירה.

הכנה מראש: נחרוץ חריץ בקו של היצירה המופיעה בנספח.

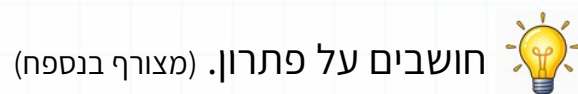
- כל ילד מקבל דף לרוחב ובמרכזו חריץ ארוך אופקי. מעל החריץ מופיעים שלושת סמלי מודל גדולים וברורים:



עוצרים ←



אומרים מה רוצים ←

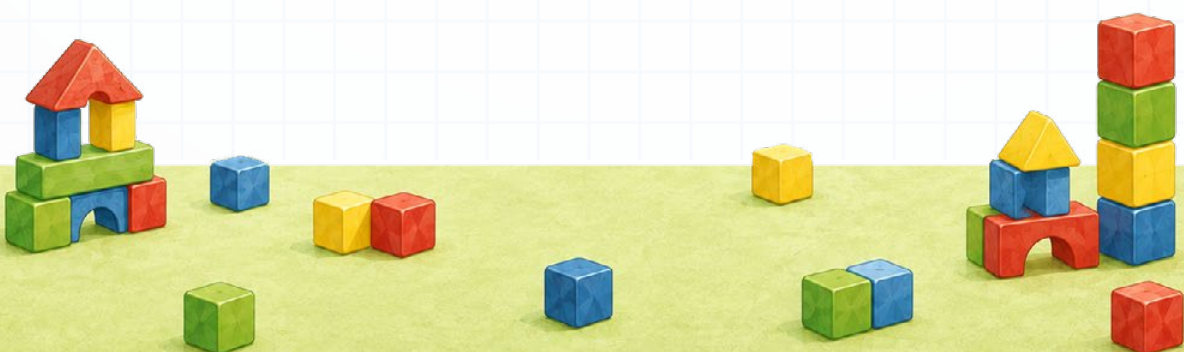


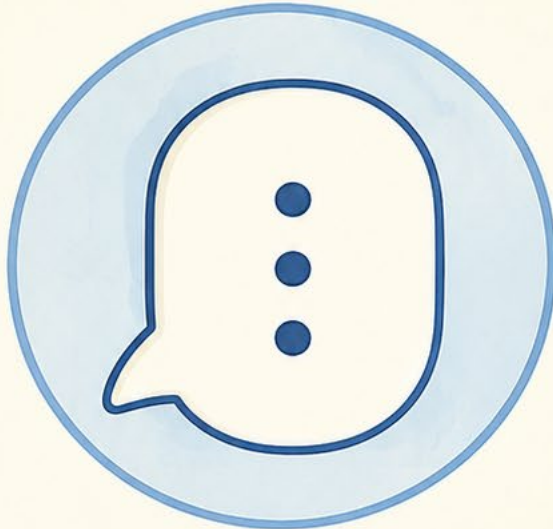
חושבים על פתרון. (מצורף בנספח)

- הילדים צובעים בצבעים יפים את שתי הדמויות הקטנות של ידידי וחברי, וגוזרים אותם. לאחר מכן, מדביקים את הדמויות על גבי מקל ארטיק מעץ.
- משחילים את מקל הארטיק מלמטה דרך החריץ הארוך שבדף, כך שהדמויות יכולות "לצעוד" ולנוע לאורך המסלול משמאל לימין.

תרגול והפעלה עם היצירה: הילדים חוזרים למעגל עם המסלולים המוכנים שלהם. נקריא בקול בכל פעם מקרה אחר, הילדים מסיעים פיזית את הדמויות שלהם לאורך החריץ, ועוצרים בכל תחנה:

- **מקרה 1:** ידידי וחברי רוצים לצבוע באותו דף צביעה יחיד שנשאר על השולחן. הילדים מזיזים את הדמויות לסמל ה-עצור ואומרים: "קודם כל עוצרים!". מזיזים לסמל "בועת דיבור" ואומרים: "מסבירים מה כל אחד רוצה!". מזיזים לסמל ה-מנורה ומציעים פתרון (למשל: לצבוע יחד, כל אחד צד אחר של הדף).
 - **מקרה 2:** ידידי וחברי רוצים לבנות באותן קוביות. הילדים מסיעים את הדמויות לאורך המסלול ומתרגלים את השלבים בקול.
 - **מקרה 3:** ידידי וחברי רוצים להחזיק ראשונים את ספר הסיפורים החדש שהגיע לגן. הילדים מסיעים את הדמויות לאורך המסלול ומתרגלים את השלבים בקול.
- סיום:** נבקש מכולם להרים את הדפים עם המסלולים המוכנים באוויר ולשמוח יחד: "הנה מסלול החברות שלנו!".









שבוע 1 | יום ה', משחק הקובייה הגדול

מטרות:

- חזרה והטמעה מלאה של מודל "עוצרים, אומרים, חושבים יחד".
- יישום עצמאי של השלבים בזוגות תוך כדי המחזה ומשחק תפקידים.
- חיזוק תחושת השיתוף והחברות בין כלל הילדים.

מהלך הפעילות:

פתיחה: הדקלום השבועי בתנועה: נפתח את המפגש המסכם בעמידה. נלמד ונבצע יחד את הדקלום הקבוע המלווה בתנועות ידיים גדולות:

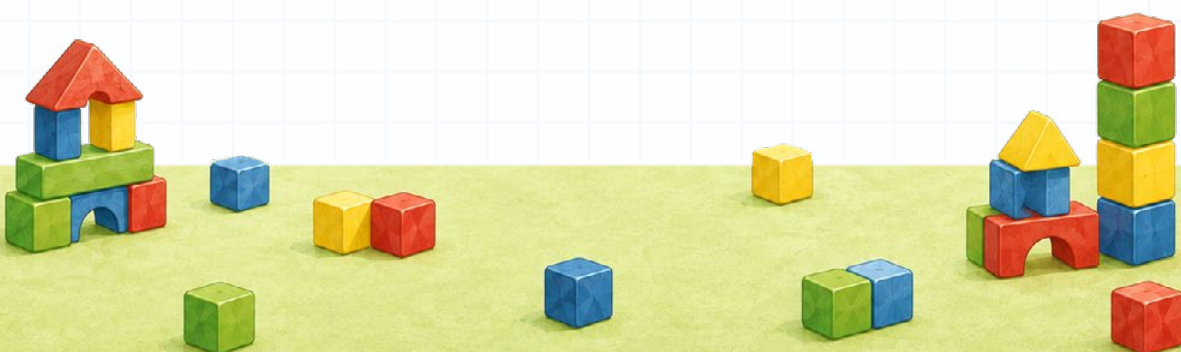
1. **עוצרים!** (מושיטים כף יד קדימה בתנועת עצירה)
2. **אומרים מה רוצים!** (מצביעים בשתי אצבעות לכיוון הפה)
3. **חושבים יחד על פתרון!** (נוגעים עם האצבע ברקה) נסיים את הדקלום עם המשפט: וכך **נשארים חברים תמיד!** (מחבקים את הגוף בשתי ידיים) נחזור על הדקלום פעמיים-שלוש, פעם בלחש ופעם בקול שמח וגבוה.

פעילות חווייתית מרכזית

משחק קוביית הסיטואציות:

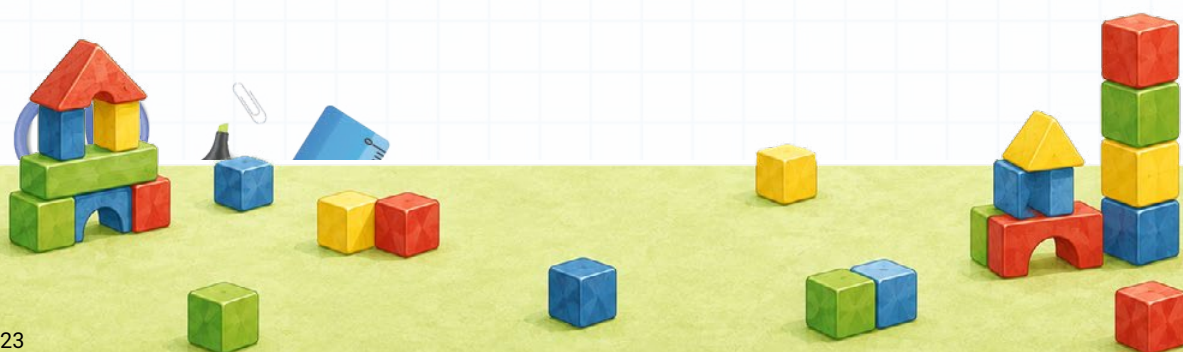
נחלק את הילדים לזוגות. כל זוג מביא אתו את מסלול היצירה והדמויות שהכין ביום הקודם. במרכז המעגל נניח קובייה גדולה (עשויה מספוג או קרטון), שעל כל אחת משש הפאות שלה מודבקת תמונה ברורה המציגה סיטואציה חברתית מוכרת:

1. פאה 1: שני ילדים רוצים את אותו משחק קופסה.
2. פאה 2: שני ילדים רוצים להיות ראשונים בתור למגלשה.
3. פאה 3: שני ילדים רוצים לשבת באותו כיסא.
4. פאה 4: שני ילדים רוצים להשתמש באותו צבע.
5. פאה 5: שני ילדים רוצים להיות ראשונים בתור לנטילת ידיים.
6. פאה 6: שני ילדים רוצים לשחק באותה בובה מתוקה.



בכל פעם, זוג ילדים ניגש למרכז ומטיל את הקובייה הגדולה. נספר לילדים איזו סיטואציה יצאה בקובייה. הילדים ממחזים יחד את המקרה בעזרת הדמויות שלהם ומפעילים את שלבי המודל מול כל החברים: הם מראים כיצד הם עוצרים, אומרים בקול מה כל אחד מהם רוצה, ואיזה פתרון יפה הם מצאו יחד כדי ששניהם יהיו מרוצים. לאחר שני סבבים, נערבב ונחליף את הזוגות כדי שכל ילד יזכה להתאמן על פתרון בעיות עם חבר אחר ובסיטואציה חדשה.

סיום: נאסוף את כל הילדים יחד למעגל גדול. נאמר בהתרגשות: "איזה שבוע נפלא עבר עלינו! למדנו מחברי וידידי שכשרצונות נפגשים – לא צריך לריב, אלא מוצאים דרך יחד! מעכשיו, בכל פעם שיהיה לנו קצת קשה, נזכור לעצור, לדבר ולחשוב יחד!". נחתום במחיאות כפיים סוערות לכל הילדים ובדקלום השבועי בפעם האחרונה.















פעילויות לסיום היום

פעילות הסיום מסמלת סגירת מעגל יומי, ומסכמת את שלבי הפעילות וסיום ביצוע כל מרכיבי היום בצהרון. היא מסמלת את הפרידה עד ליום שלמחרת. בפעילויות הסגירה ניתן ביטוי לילדים, לספר על מה שהיה, ולאפשר עיבוד, ולרגש לקראת יום המחרת. לפניכם הצעות לפעילויות סיום וסיכום המבטאות דברים אלה.

יום א'

לבבות נושמים

מהלך הפעילות:

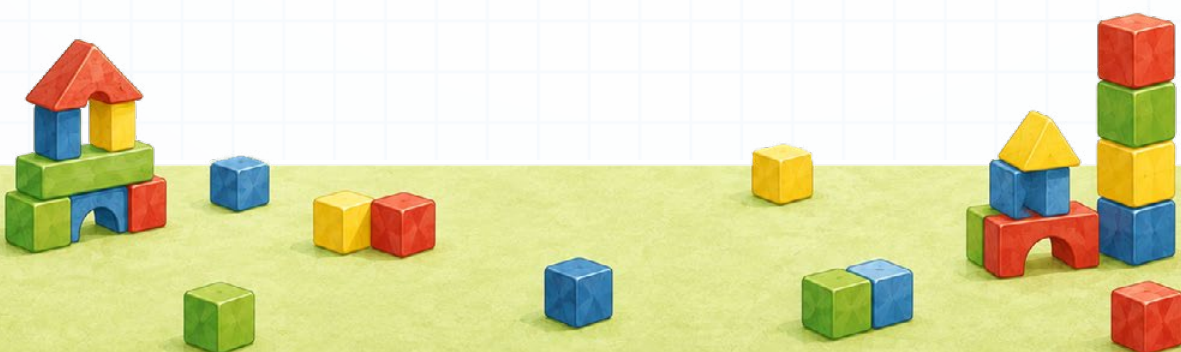
נשב במעגל. נניח שתי ידיים על הלב. ננשום יחד לאט. נגיד: "הלב מתמלא באוויר..." "הלב שולח טוב לחברים". נחזור 4-5 פעמים ונסיים במשפט: "הלב שלי רגוע ומוכן לחזור הביתה." ננחה את הילדים: "טוב לנשום ברוגע, נשימות רגועות, מרגיעות אותנו"

יום ב'

חברים מוחאים לי כף

מהלך הפעילות:

ניצור קצב במחיאות כפיים. ננחה את הילדים לחקות אותנו ולחזור אחרינו. בכל פעם נשנה את הקצב: מהר, לאט, חזק, חלש. בסיום נמחא יחד שלוש מחיאות גדולות ונאמר: "כולנו חברים!" כך נסיים את היום במצב רוח טוב ובאנרגיות להמשך.



יום ג'

מנקים את הלב

מהלך הפעילות:

נניח ידיים על הכתפיים, "ננער" את הידיים, את הרגליים ואת כל הגוף כאילו מנערים אבק. אחר כך ניקח נשימה עמוקה ונאמר: "חוזרים הביתה בשמחה עם לב שמח"

יום ד'

תנועת החבר

מהלך הפעילות:

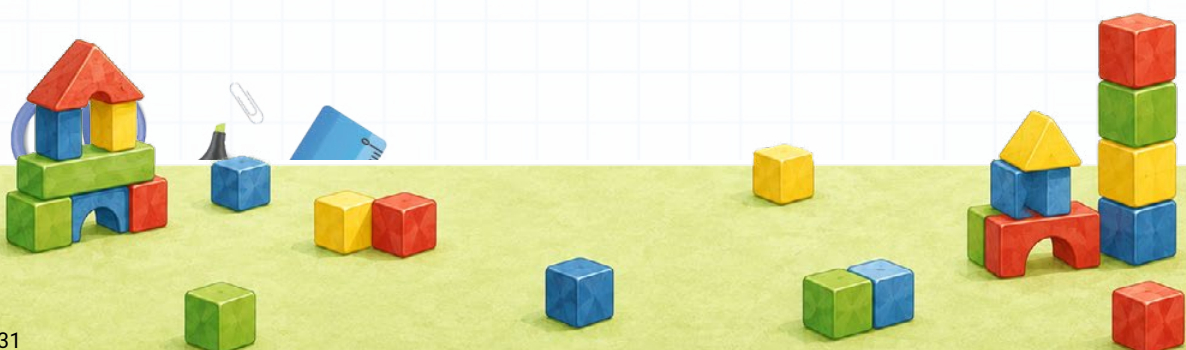
בכל פעם נבחר ילד אחר. הילד הנבחר בוחר תנועה מצחיקה (קפיצה, סיבוב, מחיאת כף), וכל הקבוצה מחקה אותו. לאחר כמה ילדים נסיים בתנועה קבועה של החודש: יד על הלב, חיוך ונפנוף לשלום.

יום ה'

רכבת מילים טובות

מהלך הפעילות:

הילדים עומדים ברכבת ומסתובבים בחדר. נעצור ונאמר: "הרכבת עוצרת... תגידו לחבר שלידכם: כל הכבוד!"
נמשיך להסתובב בחדר, נעצור שוב ונאמר: "הרכבת עוצרת... תגידו לחבר שלידכם: תודה!"
נמשיך להסתובב בחדר, נעצור שוב ונאמר: "היה לי כיף איתך".
לסיום נעצור ונגיד לחבר: "להתראות מחר!"



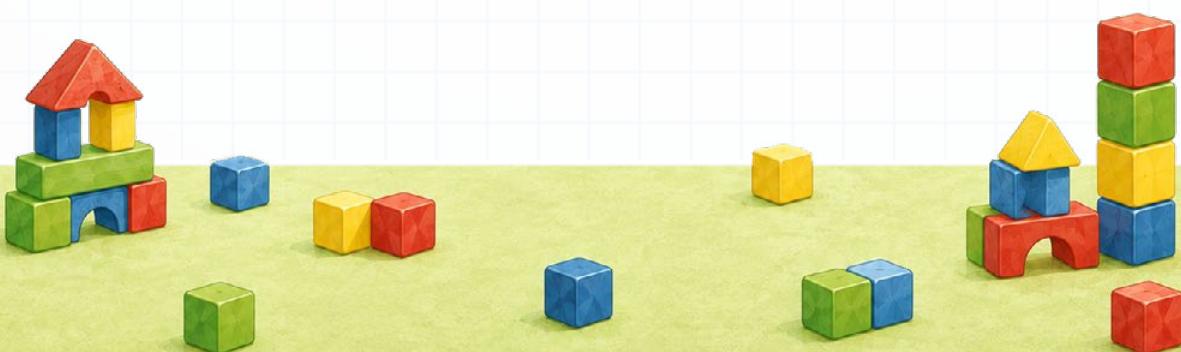
שבוע שני

בתוך הלב

השפעת המעשים שלנו על רגשות החבר.

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	
חגיגת צבעים	מי חסר במעגל	הכדור המטייל	בונים יחד	צבע חבר	פתיחה והתכנסות
ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים
משחקים רגשות	מה קורה לי בלב	הלב של החבר	גלגל הרגשות שלי	אני משפיע!	פעילות חינוכית העשרתית
לבבות נושמים	חברים מוחאים לי כף	מנקים את הלב	תנועת החבר	רכבת מילים טובות	סיום יום

השבוע נלמד כי למעשים שלנו יש השפעה על רגשות החבר. נבחין בין מעשים המשמחים את החבר, לבין אילו שלא. נלמד לזהות ולשיים רגשות. נשים לב בין הגורם לתוצאה, ונפתח אמפתיה וחמלה לזולת.



שבוע 2 | יום א', משחקים רגשות

מטרות:

- זיהוי והבעה של רגשות שונים דרך הגוף והפנים.
- פיתוח יכולת החיקוי והתקשורת הלא-מילולית בין הילדים.
- הבחנה בין מצבי רגש משתנים בעזרת תנועה.

מהלך הפעילות:

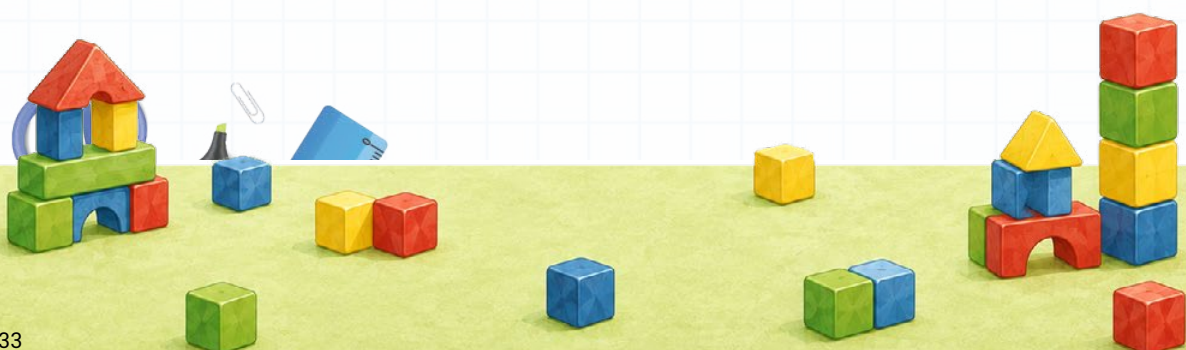
פתיחה, פרצוף קופא: נבקש מכל הילדים לעמוד במרחב. נפעיל מוזיקה שמחה וננחה את הילדים לרקוד ולזוז לפי הקצב. נאמר לילדים: "עכשיו אנחנו משחקים במשחק 'פרצוף קופא' ברגע שהמוזיקה נעצרת, נרים כרטיס עם ציור של רגש, וכולם נעצרים כמו בובות ועושים את הפרצוף המתאים". נעצור את המוזיקה, נרים כרטיס של פנים שמחות ונאמר: "לעצור! כולם שמחים!". נחזור על כך עם כרטיסי רגשות נוספים: עצב, כעס והפתעה ועוד.

פעילות חווייתית מרכזית

חלק א', "יום רגשות":

נסמן קו במרכז החדר. נסביר לילדים שבמשחק הזה אנחנו זזים לפי הרגש שנאמר. נאמר לילדים את ההנחיות הבאות והם יבצעו:

- כשאומרים "שמח!" – כולם קופצים גבוה באוויר!
- כשאומרים "עצוב..." – כולם מתכופפים נמוך אל הרצפה.
- כשאומרים "כועס!" – כולם דורכים חזק ברגל על הרצפה.
- כשאומרים "רגוע..." – כולם מניחים את שתי הידיים על הלב ולוקחים נשימה עמוקה.



הרחבה לבוגרים:

המלך אמר להרגיש:

נשחק במשחק "המלך אמר, של רגשות". נבחר ילד שיהיה המלך וייתן הוראות לחברים: "המלך אמר תראו פנים שמחות", "המלך אמר תעשו כאילו אתם מנחמים חבר עצוב", "המלך אמר תעשו פרצוף מופתע מאוד".

אם הילד אומר: "המלך אמר" הילדים מבצעים את ההוראה, אם הוא נותן הוראה בלי להגיד: "המלך אמר", (לדוגמה: "הראו פנים שמחות") הילדים נשארים במקומם בלי לזוז ולא מבצעים את ההוראה.

נחליף מידי פעם את הילד שנותן הוראות.

חלק ב', המראה שלי:

נזמין את הילדים לעמוד בזוגות אחד מול השני. נסביר: "עכשיו חבר אחד עושה הבעת פנים שמראה רגש, והחבר שמולו הוא המראה שלו ומחקה אותו בדיוק!". אחרי דקה נבקש מהם להתחלף.

חלק ג', "המראה של הפנים שלי"

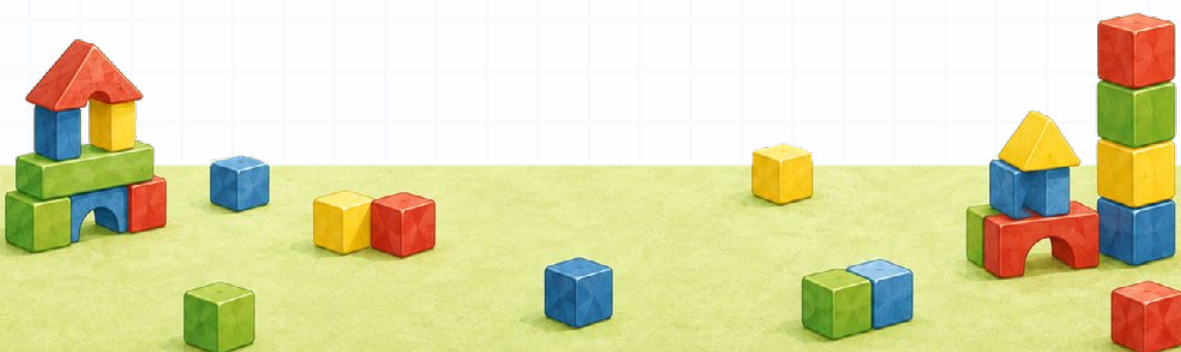
נציג לילדים תמונות או ציורים של פרצופים שונים (מהנספח).

שיח קצר: לאיזה פרצוף הכי נעים לכם לגשת? איך אתם מרגישים כשמישהו עונה לכם בפרצוף כועס? מה זה אומר "בסבר פנים יפות"? (נסביר: לקבל מישהו עם חיוך, להקשיב, לתת הרגשה טובה).

משחק פנטומימה:

נבחר ילד אחד ניתן לו משימה להגיד משפט רגיל (כמו "אפשר את המחק?") בטון כועס, ואז בסבר פנים יפות. נשאל: "מתי היה לנו יותר נעים לשמוע את הילד?"

סיום: נצביע על עצמנו ונאמר יחד: "הגוף והפנים שלי יודעים להראות מה אני מרגיש"





כעס



עצב



הפתעה



אכזבה



שמחה



דאגה



אהבה



רוגע



כעס



עצב



הפתעה



אכזבה



שמחה



דאגה



אהבה



רוגע

שבוע 2 | יום ב', מה קורה לי בלב?

מטרות:

- הבנה כי מצבים חברתיים שונים מעוררים אצלנו רגשות שונים בלב.
- פיתוח היכולת לקשר בין סיפור או מקרה לבין הרגש שהוא יוצר.
- שיתוף והבעת רגשות בעקבות סיטואציות יומיומיות.

מהלך הפעילות:

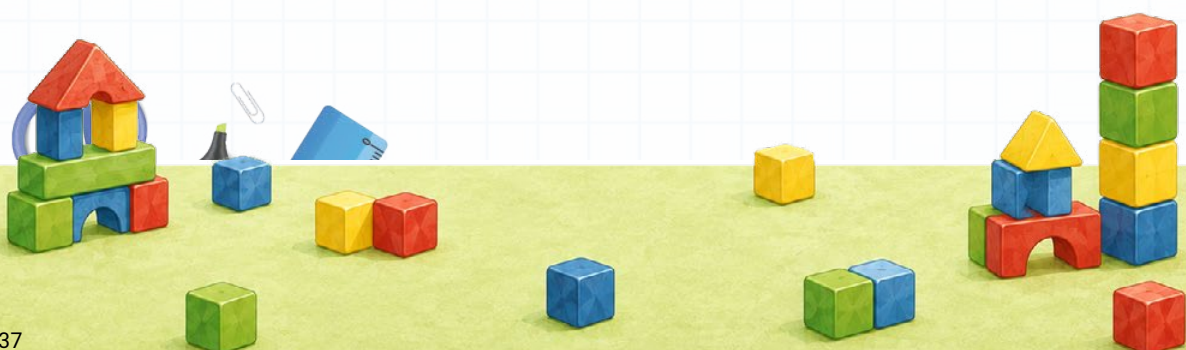
פתיחה: נשב כולנו במעגל. נאמר לילדים: "אני מתארת לכם עכשיו מקרה, ואתם מראים לי רק עם הפנים שלכם, בלי מילים, איך הייתם מרגישים אם זה היה קורה לכם".

- נציג מצב ראשון: "חבר בא אליכם ומזמין אתכם לשחק יחד אתו בקוביות". (הילדים מחייכים).
- נציג מצב שני: "רציתם מאוד לשחק במשאית הגדולה, ופתאום מישהו אחר בא ולקח אותה מהר". (הילדים עושים פרצוף עצוב או כועס).
- נציג מצב שלישי: "בניתם מגדל גבוה והוא כמעט נפל, אבל חבר טוב בא ועזר לכם להחזיק אותו". (הילדים מראים סימן של הקלה)

פעילות חווייתית מרכזית

חלק א', "מה קרה ללב?":

נציג לילדים את ידידי וחברי מהשבוע הקודם. נספר בכל פעם סיפור קצר על הדמויות: "הנה ידידי, הוא בנה רכבת ארוכה. פתאום בא חברי ובטעות הפיל לו את כל הקרונות". נעצור ונשאל את הילדים: "מה קרה כאן? איך ידידי מרגיש עכשיו בלב שלו? למה הוא מרגיש ככה?". הילדים עונים ומסבירים את הקשר בין הנפילה של הרכבת לרגש של ידידי. נציג סיטואציות שונות, בכל פעם נחזור על המוטיב המרכזי ונשאל: מה ידידי מרגיש? מדוע הוא מרגיש כך?



דוגמאות לסיטואציות:

- ידידי נפל וקיבל מכה בברך
- חברי חטף לידידי משחק
- ידידי כיבד את חברי מהממתק שלו

שיח קצר: הלב שלנו מרגיש דברים לפי מה שקורה לנו. כשקורה משהו נעים - בלב מרגיש שמח, כשקורה משהו פחות נעים - בלב מרגיש עצובים או מאוכזבים.

חלק ב', חישוקי הרגשות:

נניח במרכז המעגל ארבעה חישוקים ובתוכם כרטיסי רגשות: שמח, עצב, מפחד, מאוכזב. (לקטנטנים - נניח רק שני חישוקים: שמח ועצוב) בכל פעם נציג מקרה אחר, הילדים קופצים אל תוך החישוק עם הרגש המתאים למקרה ומשלימים את המשפט: "הוא עצוב כי..." או "הוא שמח כי...".

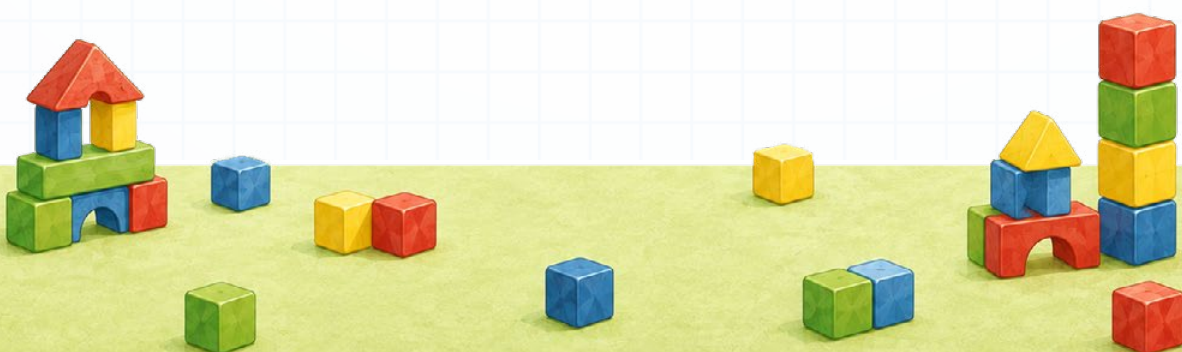
מקרים לדוגמה:

- סבתא הגיעה לבקר את משה (הילדים קופצים לחישוק השמח ואומרים: משה שמח כי סבתא הגיעה לבקר)
 - יוני רואה כלב גדול בגינה (הילדים קופצים לחישוק המפחד ואומרים: יוני מפחד כי ראה כלב גדול)
 - הסוכריה של יוסי נפלה לחול (הילדים קופצים לחישוק המאוכזב ואומרים: יוסי מאוכזב כי הסוכריה שלו נפלה לחול)
- נציג עוד מקרים שונים, כך שהילדים יפנימו את הקשר בין המקרה לבין הרגש.

חלק ג', קופסת ההפתעות של המילים הטובות:

נכין מראש את קופסת ההפתעות (קופסת נעליים ובה מילים טובות ומעודדות ("בבקשה", "תודה", "בוקר טוב", "ברוך הבא"). נוציא מהקופסה פתק אחד. נקריא בקול את הכתוב בו. נשאל: מי אמר את המילה הזו לאחרונה? מי שמע את המילה הזו מחבר לאחרונה? מה זה עשה לך בלב? כך ננחה את הילדים להבחין בקשר שבין מילים טובות להרגשה טובה.

סיום: נבקש מכל הילדים להניח יד על המצח, לעצום עיניים ולחשוב על דבר אחד טוב שקרה להם היום ושמח את הלב שלהם. נפקח עיניים ונאמר יחד בקול: "תודה על לב שיודע להרגיש!".





מפחד



שמח



מאוכזב



עצוב



מפחדת



שמחה



מאוכזבת



עצובה

שבוע 2 | יום ג', הלב של החבר

מטרות:

- פיתוח יכולת התבוננות והקשבה להבעות הפנים ושפת הגוף של החבר.
- הבנת החשיבות של התעניינות בחבר.
- תרגול זיהוי רגשות אצל אחרים ללא שימוש במילים.

מהלך הפעילות:

פתיחה: נפתח בסיפור קצר: בבוקר אחד ידִי מגיע לגן שמח, מוריד את התיק, תולה אותו במתלה המתאים ומפזם לעצמו ניגון עליז. פתאום, הוא שם לב לחֶבְרִי, חֶבְרִי יושב בצד על הספסל, הראש שלו קצת למטה והפרצוף שלו נראה שונה לגמרי מהרגיל. ידִי מסתכל על חברי וחושב לעצמו בלב: מה קרה לחֶבְרִי? למה הוא נראה ככה? נזמין ילד אחד מהקבוצה לשבת בצד המעגל ולהציג הבעת פנים עצובה. נשאל את הילדים: "מה לדעתכם יכולה להיות הסיבה שחֶבְרִי יושב ככה עצוב?" נשמע את הרעיונות של הילדים.

שיח קצר: איך אנחנו יכולים לדעת מה החבר מרגיש? לפעמים אנחנו רואים לפי הפנים שלו ולפי הגוף שלו. ואם אנחנו מסתכלים ואנחנו עדיין לא בטוחים – מה אפשר לעשות? פשוט לגשת אליו, ולשאול: 'מה קרה לך? איך אתה מרגיש?'

פעילות חווייתית מרכזית

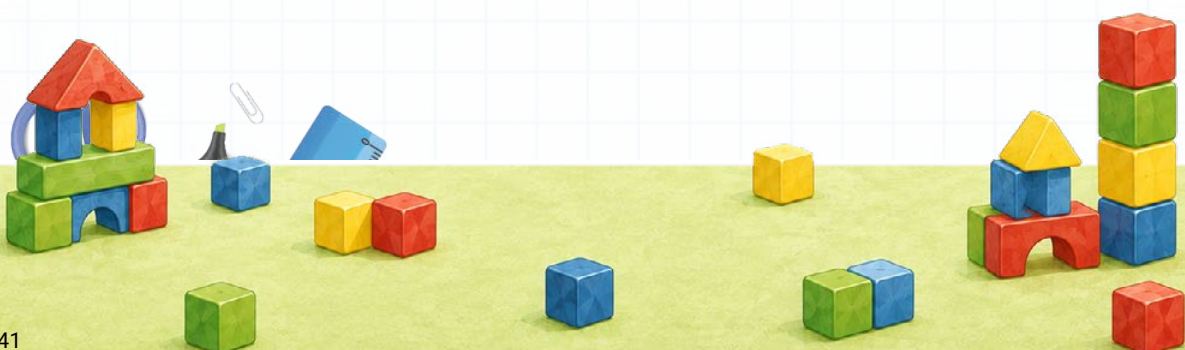
חלק א', מגלים את הרגש:

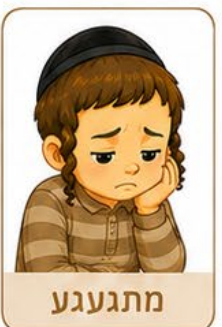
נזמין בכל פעם ילד אחד למרכז. ניתן לו כרטיס סודי עם ציור של רגש. הילד צריך להציג את הרגש הזה רק באמצעות הגוף והפנים שלו, בלי להוציא הגה מהפה. שאר הילדים במעגל מנסים לנחש ולגלות מה החבר מרגיש. כאשר הילדים מזהים, הם מסבירים לפי מה הם זיהו את הרגש (למשל: "הוא כועס. הסימן הוא שידיים שלו מכווצות חזק").

חלק ב', מראה של חברים:

נחלק את הילדים לזוגות. חבר אחד מציג תנועה והבעה של רגש מסוים, והחבר שמולו מחקה אותו כמו מראה. לאחר מכן הם מחליפים תפקידים.

סיום: נשב יחד במעגל הדוק, נחזיק ידיים ונאמר יחד לחבר שיושב מימיננו ומשמאלנו: "אני מביט בך, אני רואה אותך ואכפת לי מהלב שלך!"







מפחדת



שמחה



מאוכזבת



עצובה



כועסת



מופתעת



נרגשת



מתביישת



גאה



מקנאה



מודאגת



רגועה



סקרנית



מבולבלת



מתוסכלת



מקווה



אסירת תודה



אוהבת



ביישנית



עייפה



משועממת



נלהבת



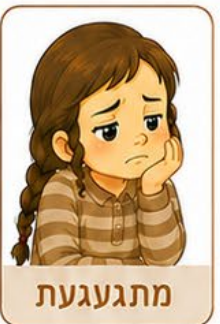
מופתעת לטובה



חושבת



בטוחה בעצמה



מתגעגעת



סלחנית



מצחיקה



נחושה



מוטרדת

שבוע 2 | יום ד', גלגל הרגשות שלי

מטרות:

- הבעת רגשות מגוונים דרך יצירה חזותית וצביעה.
- תרגול העלאת השערות ופתרון בעיות חברתיות בעזרת כלי מוחשי.
- פיתוח מודעות לכך שרגשות של אנשים יכולים להשתנות.

מהלך הפעילות:

פתיחה: נשב במעגל ונראה לילדים את דף היצירה שבנספח (לאחר שנכין אותו). נאמר לילדים: "תראו, יש לי כאן ציור של ילד מתוק, אבל אוי! אין לו פנים! הפנים שלו מוסתרות! מתחת לציור יש לי גלגל קסמים שמסתובב. כשאני מסובבת את הגלגל – הופ! פתאום הילד שמח! כשאני מסובבת עוד קצת – הופ! פתאום הילד מופתע!". נציג לילדים את סיבוב הגלגל והחלפת הפרצופים.

פעילות יצירה מרכזית

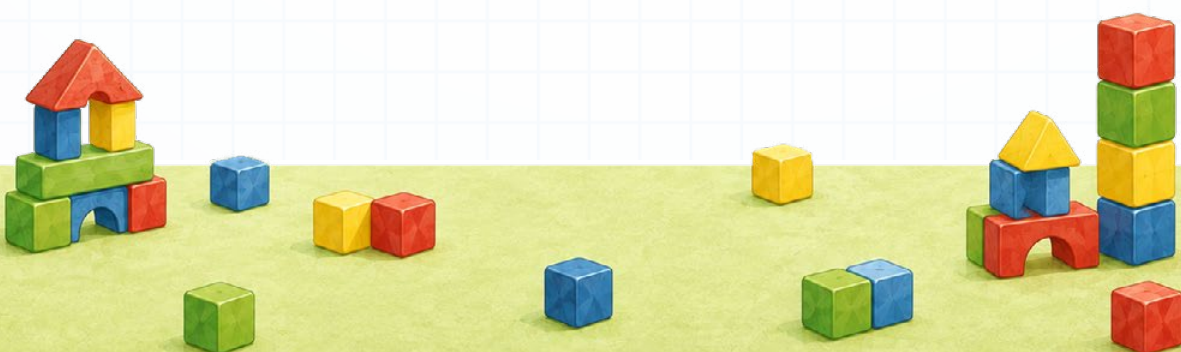
"גלגל רגשות":

נזמין את הילדים לשולחנות היצירה. נחלק לכל ילד דף מודפס עם דמות של ילד שמרכז הפנים שלו גזור, וגלגל עם מגוון הבעות פנים (שמחה, עצב, כעס, הפתעה, דאגה).

- הילדים צובעים ומקשטים את הדמות בצבעים שהם בוחרים.
 - נעזור לילדים לחבר את הגלגל מתחת לדמות בעזרת סיכה מתפצלת במרכז.
- אפשרות לשדרוג:** ניתן לתת לילדים מדבקות רגשות שונים, ולהדביק אותם מסביב ליצירה וכך ליצור לוח רגשות.

פעילות חווייתית עם התוצר: נבקש מכל הילדים לחזור למעגל כשהיצירות בידיהם. נתרגל יחד עבודה עם הגלגל. נאמר לילדים: "עכשיו כולם מסובבים את הגלגל ומצביעים על פרצוף עצוב. תסתכלו על החבר ביצירה שלכם. מה החבר שלכם בציור מרגיש עכשיו? למה אולי הוא מרגיש ככה?". הילדים מעלים רעיונות יצירתיים.

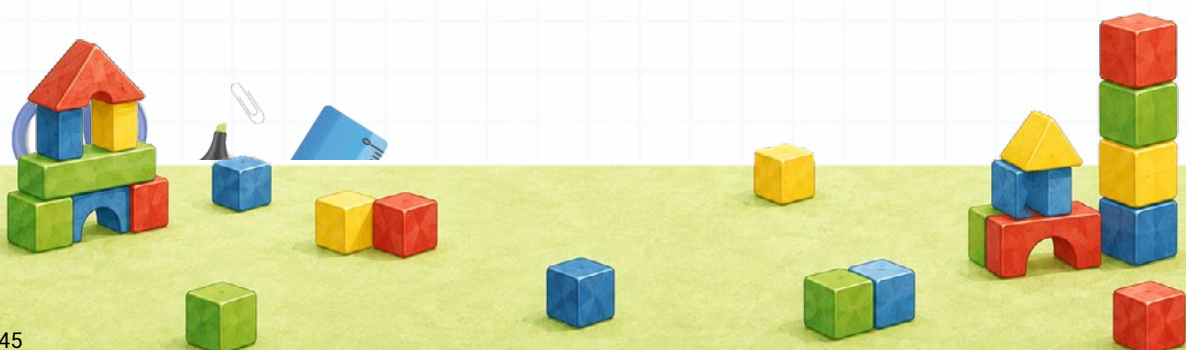
נסביר: "לפעמים אנחנו לא יודעים מיד מה קרה לחבר, ולכן תמיד כדאי להתבונן בפני החבר, לשאול ולהתעניין בשלומו".

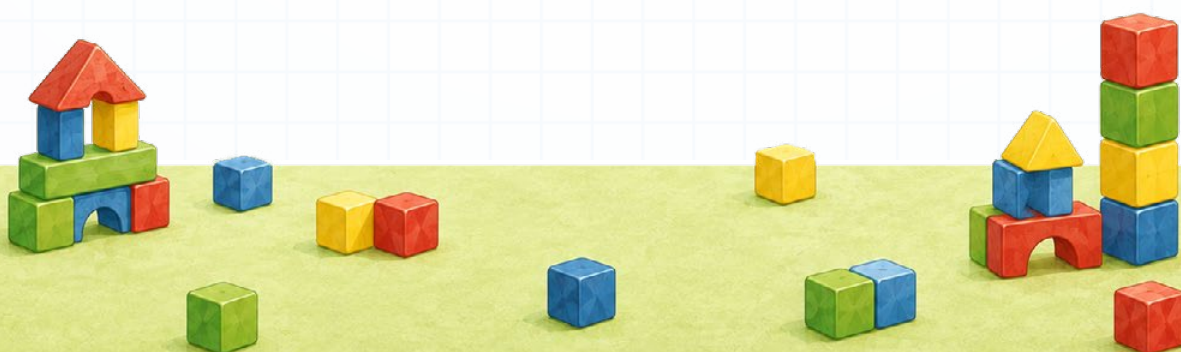
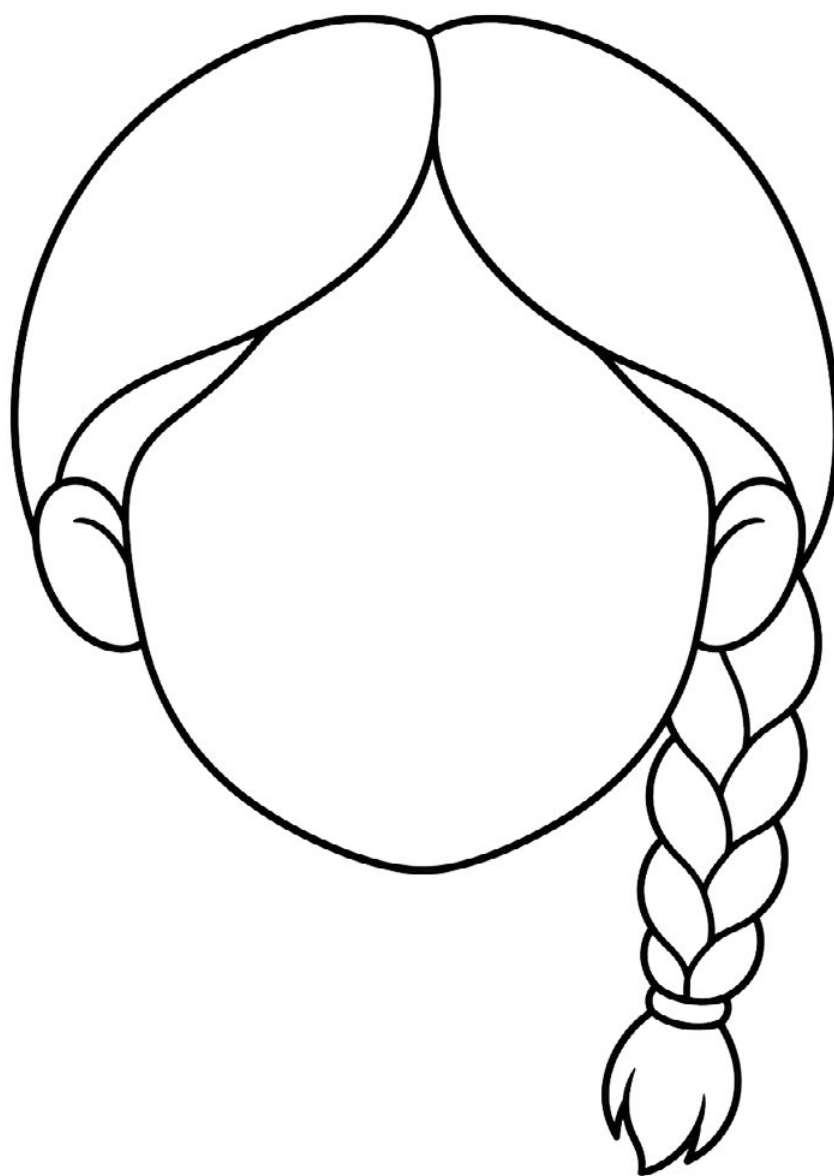


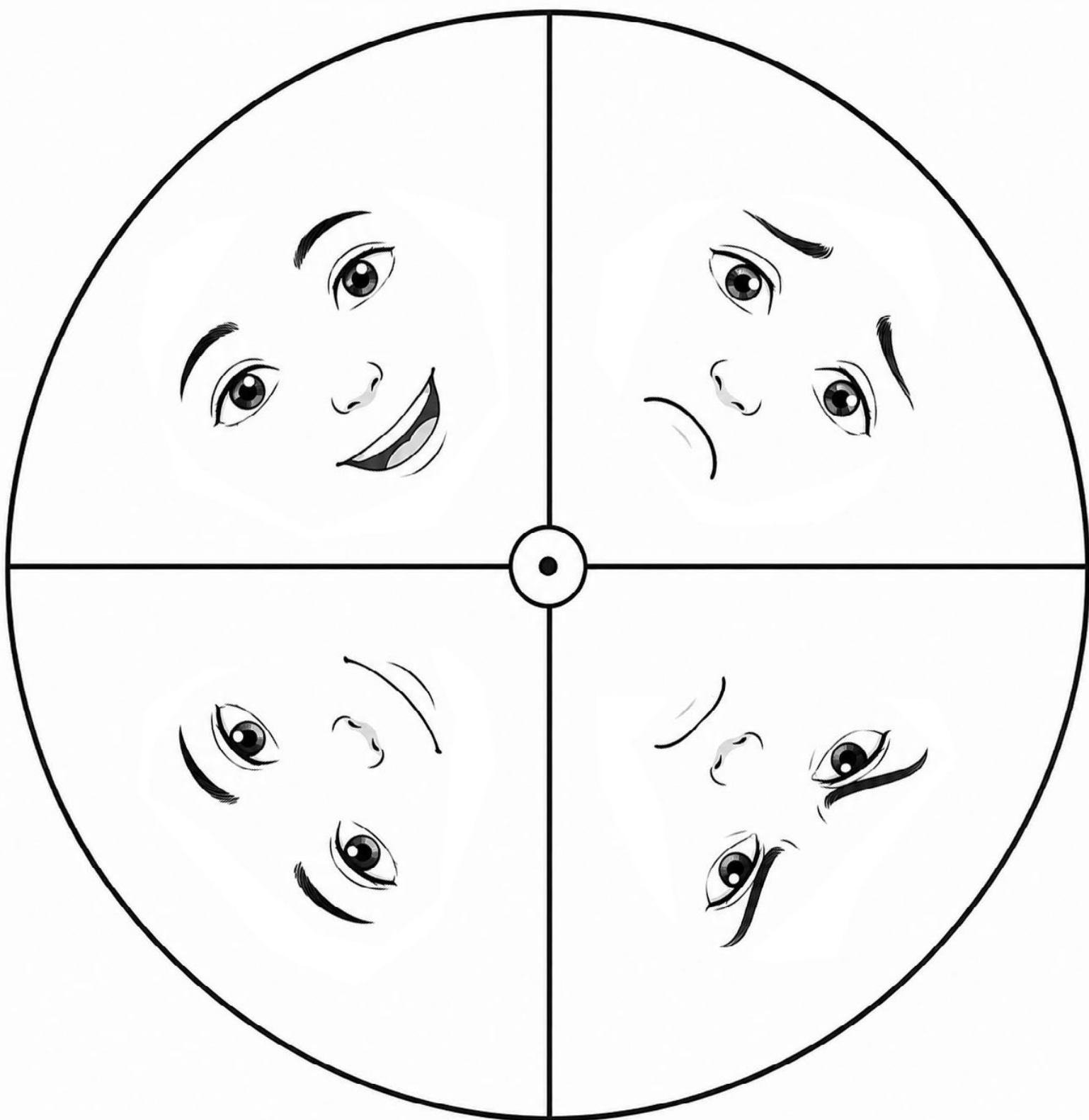
הרחבה לבוגרים:

נבקש מהילדים להחליף ביניהם את הדמויות, כל ילד מסובב לחבר שלו את גלגל הרגשות ומחזיר לו את היצירה, כעת, כל אחד ממציא סיפור קצר שמסביר למה הדמות שביצירה שלו מרגישה את הרגש שמופיע כרגע בגלגל.

סיום: כל ילד מרים את גלגל הרגשות שלו גבוה, מסובב אותו לפרצוף שמח, ומראה לכל החברים במעגל. נאמר יחד: "הגלגל שלי סובב עובר, וכך הרווחתי עוד חבר!".







שבוע 2 | יום ה', אני משפיע!

מטרות:

- הבנת הקשר הישיר בין ההתנהגות והמעשים שלי לבין הרגש של החבר.
- הבחנה מילית ותנועתית בין פעולות שמקרבות חברים לפעולות שמרחיקות.
- חוויית שיתוף פעולה קבוצתית ליצירת תחושת אחדות וערבות הדדית.

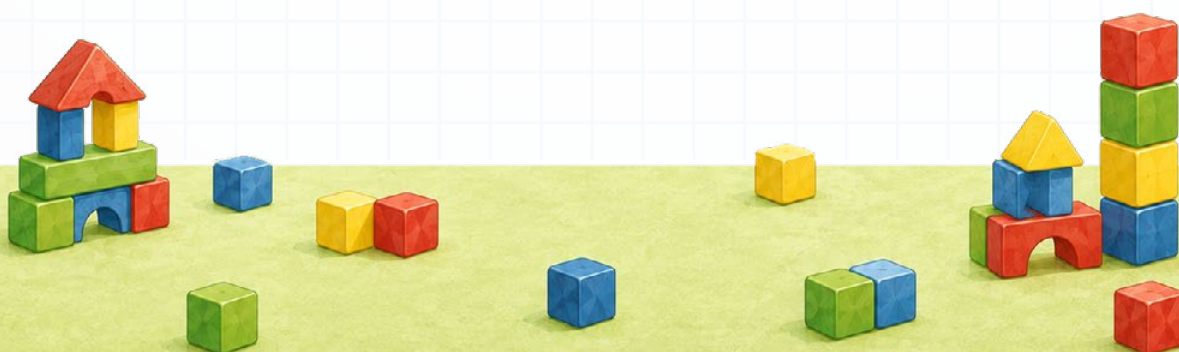
מהלך הפעילות:

- פתיחה – מעשה קטן, רגש גדול:** נשב במעגל. נציג לילדים מצבים קצרים בעזרת ידִי וְחֶבְרִי, ונבקש מהם לנחש יחד איך הם מרגישים:
- "ידידי צירף את חברי למשחק בקוביות" נשאל: מה קרה? איך חברי מרגיש עכשיו? מה ידידי עשה שגרם לו להרגיש ככה?
 - "חברי בנה מגדל, ידידי ולקח לו קובייה בלי לשאול". נשאל: איך חברי מרגיש עכשיו? מה גרם לו להרגיש כך?
 - נמשיך עם מצבים נוספים: חברי עוזר להרים משהו שנפל, ידידי קורא לחברי ואומר "בוא תשחק איתי", חברי לא מקשיב לסיפור שידידי מספר לו. בכל פעם נשאל, איך הילד מרגיש? מדוע הוא מרגיש כך?

פעילות חווייתית מרכזית,

חלק א', בונים את שרשרת החברות:

נחלק לכל ילד חוליה של שרשרת עשויה מנייר בריסטול צבעוני (אפשר ליצור לולאה בצורת לב). נסביר: נציג עכשיו פעולה. אם זו פעולה טובה שמקרבת בין חברים – נבחר ילד אחד שיוסיף את החוליה שלו לשרשרת שלנו, עד שתהיה לנו שרשרת ארוכה של לבבות, אבל אם זו פעולה שמרחיקה בין חברים – אנחנו לא מוסיפים חוליה. נקריא את הפעולות, הילדים מחליטים האם הפעולה מקרבת או מרחיקה ולפי זה מוסיפים חוליה לשרשרת או נמנעים מלהוסיף.

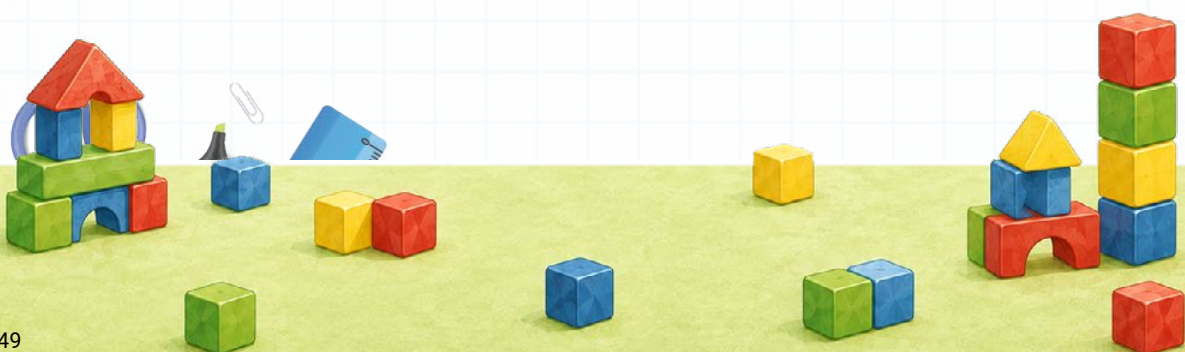


- **פעולות מקרבות:** לעזור לחבר, לחכות בסבלנות לתור, להזמין חבר חדש למשחק, להגיד מילה טובה ומחזקת. (על כל פעולה כזו נחבר את רצועות הנייר של הילדים יחד בעזרת דבק או שדכן, עד שנוצרת שרשרת ארוכה ומפוארת).
- **פעולות מרחיקות:** הילדים מציעים אלו פעולות יכולות להרחיק את החבר

חלק ב', לב שמח / לב עצוב:

נניח על הרצפה שני חישוקים גדולים. באחד נניח ציור של לב שמח ובשני לב עצוב. בכל פעם נציג מקרה (כמו: "צחקתי על חבר" או "אמרתי לו בוא נשחק יחד") הילדים רצים מהר אל החישוק המתאים שמראה מה החבר מרגיש בלב שלו בעקבות המעשה הזה.

סיום וסיכום השבוע: נחזיק כולנו יחד את "שרשרת החברות" הארוכה שהכנו. נסתכל על כל החוליות המחוברות ונאמר לילדים דברי סיכום מעצימים: "ראו איזה יופי! לאורך כל השבוע למדנו דברים נפלאים: למדנו שאני מרגיש, למדנו שגם החבר שלי מרגיש בלב שלו, למדנו שאני יכול לשים לב היטב למה שהוא מרגיש, והכי חשוב – גילינו שהמעשים והבחירות הטובות שלי יכולים לעזור לחבר שלי להרגיש טוב ושמח בלב!". ננופף לשלום ונמחא כפיים יחד.



לב
שמה



לב עצוב



שבוע שלישי

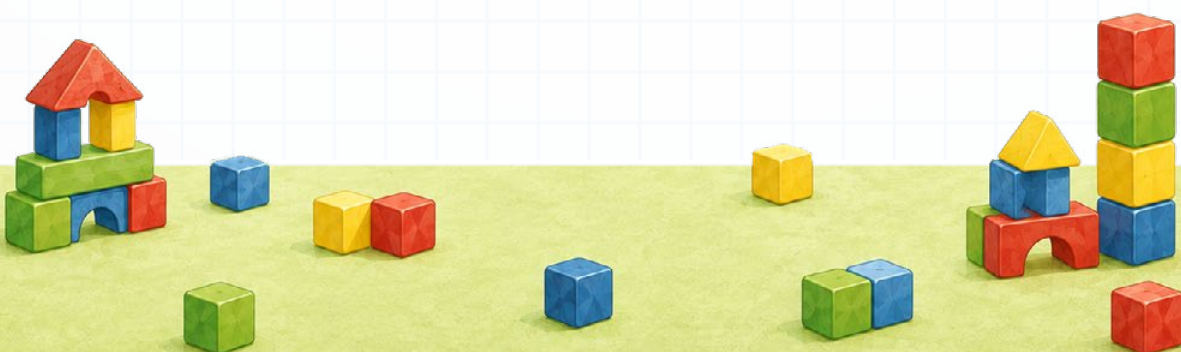
כל אחד חושב אחרת

פיתוח יכולת הקשבה ואמפתיה.

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	
חגיגת צבעים	מי חסר במעגל	הכדור המטייל	בונים יחד	צבע חבר	פתיחה והתכנסות
ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים
נותנים במה	לומדים להקשיב	החבר שלי	לב אל לב	"נכנסים לנעלי החבר"	פעילות חינוכית העשרתית
נושמים לבבות	חברים מוחאים לי כף	מנקים את הלב	תנועת החבר	רכבת מילים טובות	סיום יום

השבוע נעמיק ונפתח את יכולת ההקשבה והאמפתיה לזולת. נלמד כיצד מקשיבים נכון. כיצד מראים לחבר כי אנחנו אותו והוא חשוב לנו. ננסה להיכנס לנעלי החבר ולהבין את רגשותיו.

נלמד להתעניין בחבר ובצרכיו, ולשדר לו הכלה ואכפתיות.



שבוע 3 | יום א', נותנים במה

מטרות:

- הבנת החשיבות של הקשבה הדדית וסבלנות בחברות.
- תרגול המתנה לתור בדיבור וזיהוי קולות בסביבה.
- חיזוק הקשר וההיכרות עם העדפות החברים בקבוצה.

מהלך הפעילות:

פתיחה: נשב כולנו במעגל על הרצפה. נציג לילדים מיקרופון צעצוע צבעוני (או כדור מיוחד) ונאמר: "היום אנחנו משחקים במשחק 'מי מדבר?' מי שמחזיק את המיקרופון ביד הוא היחיד שמדבר עכשיו, וכל השאר מקשיבים לו בשקט ומביטים בו".
נעביר את המיקרופון בין הילדים, וכל ילד בתורו מספר משהו קצר, כמו: "אני הכי אוהב לאכול..." או "המשחק שאני הכי אוהב לשחק בו הוא..."
שיח קצר: ראיתם איזה יופי? כשחבר אחד מחזיק את המיקרופון, כולם מקשיבים לו. לכל חבר בקבוצה שלנו יש מקום לדבר, וכשאנחנו מקשיבים לו, הוא מרגיש חשוב.

פעילות חווייתית מרכזית

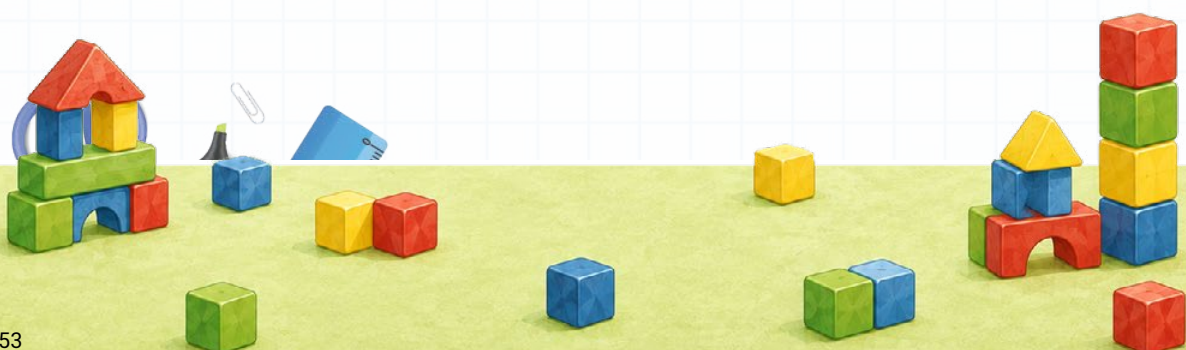
צליל מסתורי:

נבקש מכל הילדים לעצום עיניים היטב או להסתובב עם הגב למרכז המעגל. בכל פעם נפיק צליל אחר בחדר: נצלצל בפעמון, נמחא כף, נקיש על השולחן או נרשרש ברעשן. נבקש מהילדים לפקוח עיניים ונשאל: "מה שמענו עכשיו?". הילדים מנחשים את הצליל.

הרחבה לבוגרים:

החבר מספר ואני זוכר:

נחלק את הבוגרים לזוגות. חבר אחד מספר לחברו שלושה דברים: המאכל, המשחק והצבע שהוא הכי אוהב. החבר שמולו מקשיב היטב, ואז צריך לחזור על הדברים ולומר: "שמעתי שאתה אוהב..." לאחר מכן מחליפים בין הילד המספר ליד המקשיב.



סיום – המראה שלי: נעמוד כולנו בזוגות. ילד אחד מבצע תנועות איטיות מאוד עם הידיים והגוף, והחבר שמולו מנסה לחקות אותו בדיוק כמו מראה. נעצור ונשאל: "מה היינו צריכים לעשות כדי להצליח במשחק?". נסכם יחד: "היינו צריכים להסתכל טוב, לשים לב ולהקשיב בלי מילים

שבוע 3 | יום ב', לומדים להקשיב

מטרות:

- היכרות עם סימני ההקשבה הגופניים (מבט, עצירת הגוף, המתנה).
- הבחנה בין התנהגות קשובה להתנהגות שאינה קשובה.
- תרגול הקשבה פעילה בזוגות ושחזור דברי החבר.

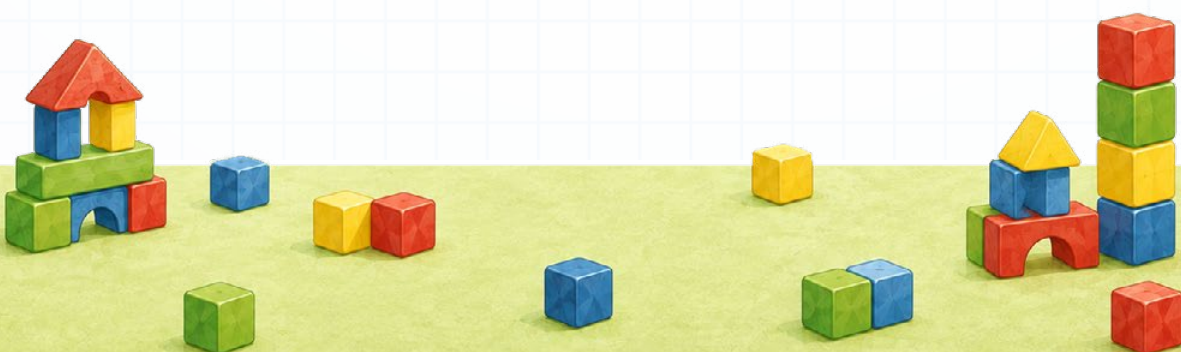
מהלך הפעילות:

פתיחה – הצגת דמויות:

נביא למרכז המעגל את חברי יְיָיִדי. נספר לילדים סיפור קצר בהמחשה: "ידידי מגיע בריצה ואומר: 'חבריי! רציתי לספר לך משהו ממש משמח שקרה לי בדרך לצהרון!'". נציג את חברי מגיב בארבעה אופנים שונים:

- מצב ראשון: חברי מסתובב לצד השני ולא מביט בידידי.
 - מצב שני: חברי ממשיך לשחק בקוביות בזמן שידידי מדבר.
 - מצב שלישי: חברי קוטע את ידידי באמצע המילים ומתחיל לדבר על עצמו.
 - מצב רביעי: חברי עוצר הכול, מסתכל על ידידי ישירות ומחכה בשקט.
- נעצור אחרי כל מצב ונשאל את הילדים: האם חברי הקשיב לידידי? איך ידידי מרגיש כאשר לא מקשיבים לו? ואיך הוא מרגיש כשחברי הקשיב לו?

שיחקצר: נלמד יחד את כללי ההקשבה בעזרת תנועות גוף: "מסתכלים בעיניים, מקשיבים באוזניים, מחכים בפה סגור עד שהחבר מסיים, ומראים לו בלב שאותו אני אוהב!"



פעילות חווייתית מרכזית:

נבחר פעילות המתאימה לרמת הקבוצה

חלק א', החבר מספר ואני מקשיב:

ננחה את הילדים לשבת בזוגות. ננחה את הילד הראשון להשלים את המשפט: "אני אוהב לאכול..." החבר שמולו יושב, מיישם את כללי ההקשבה ורק מקשיב בלי לדבר. בסיום, הילד המקשיב אומר: "שמעתי שאתה אוהב..." ואז הילדים מתחלפים בתפקידים. נתן משפטים שונים קלים להשלמה כמו: "אני אוהב לשחק..." אני יודע לצייר..."

חלק ב', תופסת חיוכים:

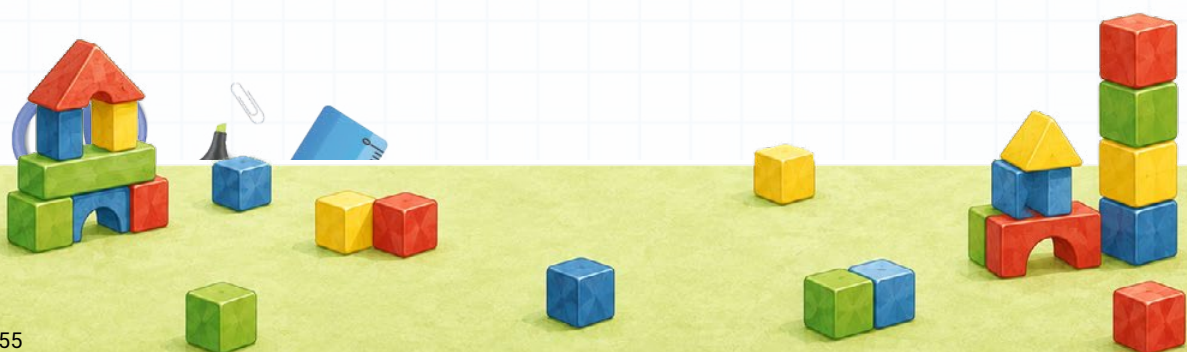
נשחק בתופסת. מי שנתפס עומד במקום קפוא. כדי להשתחרר, חבר אחר צריך לרוץ אליו, לעמוד מולו בתנוחה של הקשבה, להסתכל לו בעיניים ולחייך אליו חיוך רחב.

הרחבה לבוגרים:

מי החבר המקשיב:

נציג שתי סיטואציות מורכבות יותר בעזרת חֲבֵרֵי יְדִידִי (דמות אחת שמחכה בסבלנות ומהנהנת בראשה, ודמות שניה שמפריעה ומאבדת סבלנות). נבקש מהילדים הבוגרים להסביר עם מי מהדמויות הכי נעים וכיף לדבר ולמה.

סיום: נשב כולנו ישר, נמתח את הגוף, נשים ידיים על האוזניים ונאמר יחד את מסר היום: "כשאני מקשיב לחבר שלי – אני מראה לו שהוא חשוב לי".



שבוע 3 | יום ג', החבר שלי

מטרות:

- פיתוח יכולת בחירה בתגובות חברתיות מקדמות ומסייעות.
- הבנה שלכל מעשה או תגובה שלנו יש השפעה על הרגש של האחר.
- תרגול חשיבה מוקדמת לפני ביצוע פעולה.

מהלך הפעילות:

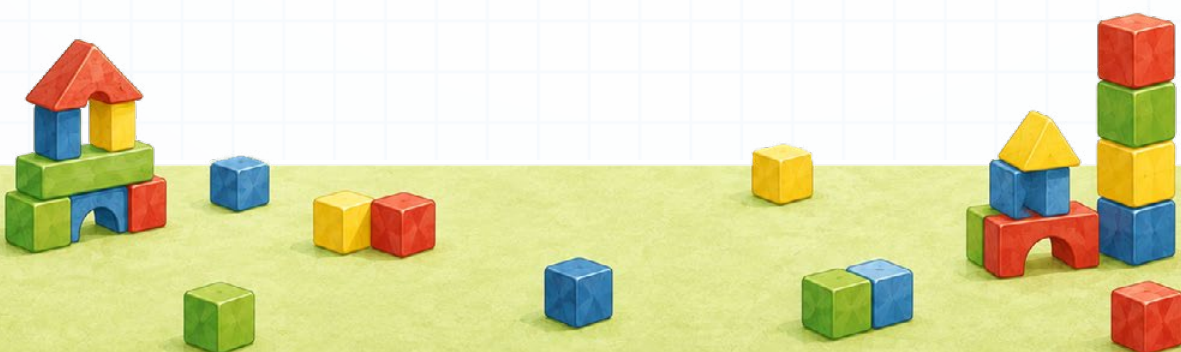
פתיחה: נשב במעגל. נחלק לכל ילד שלוש מדבקות צבעוניות ונדביק אותן על שלוש אצבעות ביד: אצבע אחת עם מדבקה ירוקה (תגובה שעוזרת), אצבע שניה עם מדבקה צהובה (תגובה שאפשר לחשוב עליה) ואצבע שלישית עם מדבקה אדומה (תגובה שלא עוזרת לחבר).

נסביר לילדים: אני מציגה לכם עכשיו סיפור קצר עם שלוש אפשרויות. אתם חושבים בלב: מה הכי יעזור לחבר ומה יעשה לו טוב? ומרימים אל האוויר את האצבע עם הצבע המתאים.

פעילות חווייתית מרכזית

חלק א', משחק האצבעות:

- נציג את המצבים הבאים ונבקש מהילדים להרים אצבע מתאימה:
- סיטואציה 1 – המגדל נפל: חבר בנה מגדל קוביות גבוה מאוד ופתאום הוא נפל והתפזר. החבר נראה עצוב. מה נעשה?
 - **ירוק:** ניגש אליו ונעזור לו לבנות את המגדל מחדש יחד.
 - **צהוב:** נשב בצד, נחכה ונראה מה הוא יבחר לעשות עכשיו.
 - **אדום:** נצחק בקול רם שהמגדל שלו נפל.



- סיטואציה 2 – חבר יושב לבד: בחצר חבר יושב בצד על ספסל לבדו ולא משחק עם אף אחד. מה נעשה?

- **ירוק:** ניגש אליו בחיוך ונגיד לו: "בוא תשחק איתי בבקשה"
- **צהוב:** נמשיך במשחק שלנו ונחכה, אולי הוא יבוא מעצמו בהמשך.
- **אדום:** ניגש אליו ונגיד לו בקול: "אין לך מקום במשחק שלנו היום".
- סיטואציה 3 – חבר רוצה גם לשחק: אתה משחק במכונית היפה ופתאום חבר מגיע ורוצה גם הוא את המכונית הזו. מה נעשה?

- **ירוק:** נאמר לו: "רוצה שנשחק בה יחד?"
- **צהוב:** נשמור על המכונית ונבקש ממנו לחכות בשקט עד שנסיים לגמרי.
- **אדום:** נחטוף לו את המשחק.

שיח קצר: אחרי כל סיטואציה והרמת אצבעות, נשאל את הילדים: איך החבר ירגיש בלב שלו אם נבחר בצבע הירוק? איזו בחירה עושה לחבר טוב ונעים בלב?

הרחבה לבוגרים:

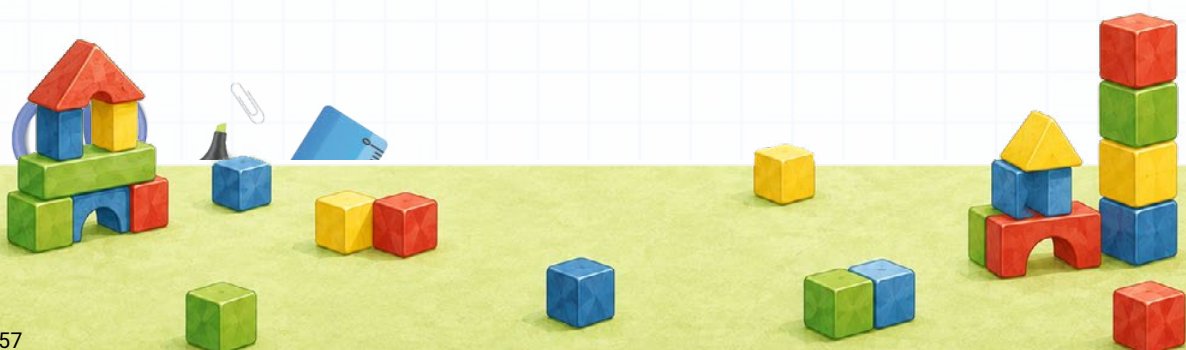
נוסיף סיטואציות מורכבות יותר, כגון: "חבר מנסה לבנות משהו ולא מצליח" או "חבר קיבל ראשון משחק שגם אני מאוד רציתי". נבקש מהילדים הבוגרים להסביר בקול את הבחירה שלהם ואת ההשפעה שלה על החבר.

חלק ב', חילופי מקומות בחיך:

נשוחח את מה שלמדנו עד עכשיו: "המעשים שלנו, משפיעים על רגשות החבר". נשאל: "כיצד נתנהג כדי שהחבר ירגיש טוב?" נשמע את תשובות הילדים. (נעזור לו, נתייחס אליו יפה, נחייך אליו)

נכריז בהפתעה: "כל מי שמחייך עכשיו – מחליף מקום!" הילדים מחייכים ומחליפים מקומות זה עם זה.

סיום: נאמר יחד: "לפני שאני עושה משהו – אני חושב גם על הלב של החבר שלי"



שבוע 3 | יום ד', לב אל לב

מטרות:

- ביטוי עצמי רגשי ויצירתי דרך הכנת תוצר המיועד לאחר.
- תרגול חשיבה ממוקדת על רצונותיו וטעמיו של אדם קרוב.
- חוויית נתינה ופיתוח תחושת שמחה הנובעת משימוח הזולת.

מהלך הפעילות:

פתיחה: נשב במעגל ונפתח במשפט קצר לילדים: "כשאני עוצר וחושב על הלב של מישהו אחר – מה הוא אוהב ומה ישמח אותו – אני יכול לשמח אותו מאוד!"
נציע לילדים לחשוב בלב על אדם אחד קרוב שהם מאוד אוהבים ורוצים לעשות לו הפתעה טובה ומתוקה בלב (זה יכול להיות חבר מהצהרון, אח, אחות, אבא או אמא).

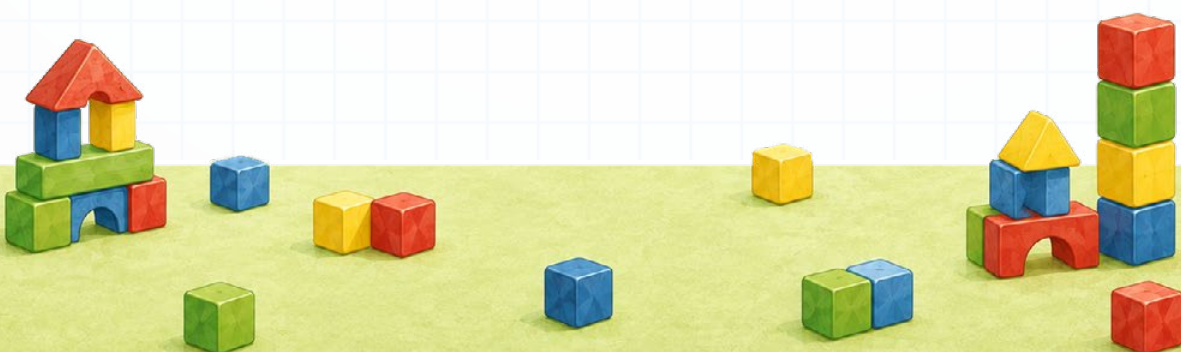
פעילות יצירה מרכזית

כרטיס ברכה מהלב:

נזמין את הילדים לשולחנות היצירה העמוסים בחומרי יצירה צבעוניים ויפים. נחלק לכל ילד כרטיס ברכה.

- הילדים מקשטים את כרטיס הברכה באמצעות ציורים צבעוניים, מדבקות שמחות וגזירות נייר יפות.
- נחלק לילדים דף עם איורים. ננחה את הילדים לבחור דברים שהאדם שהם בחרו הכי אוהב, לגזור ולהדביק על הכרטיס (לדוגמה: אם אמא אוהבת פרחים – נדביק לה פרח, אם החבר אוהב מכוניות – נדביק מכונית).
- נעבור בין הילדים ונכתוב עבורם בכרטיס את הברכה או המילה הטובה שהם רוצים לומר לאותו אדם.

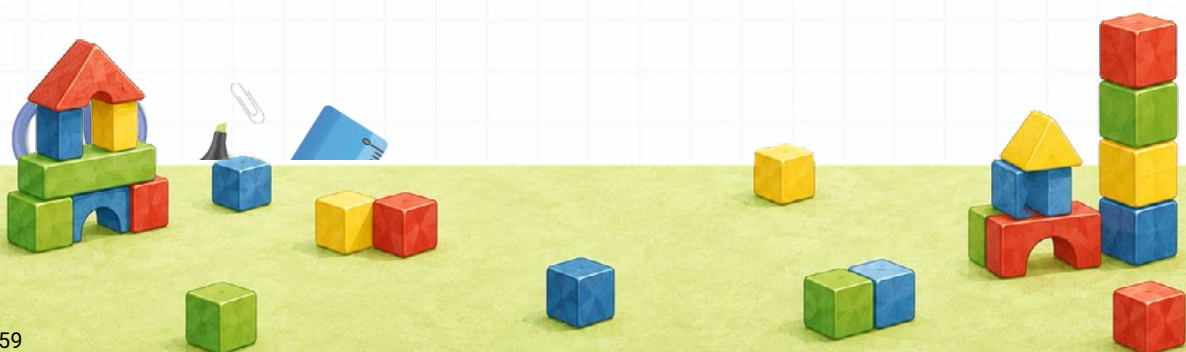
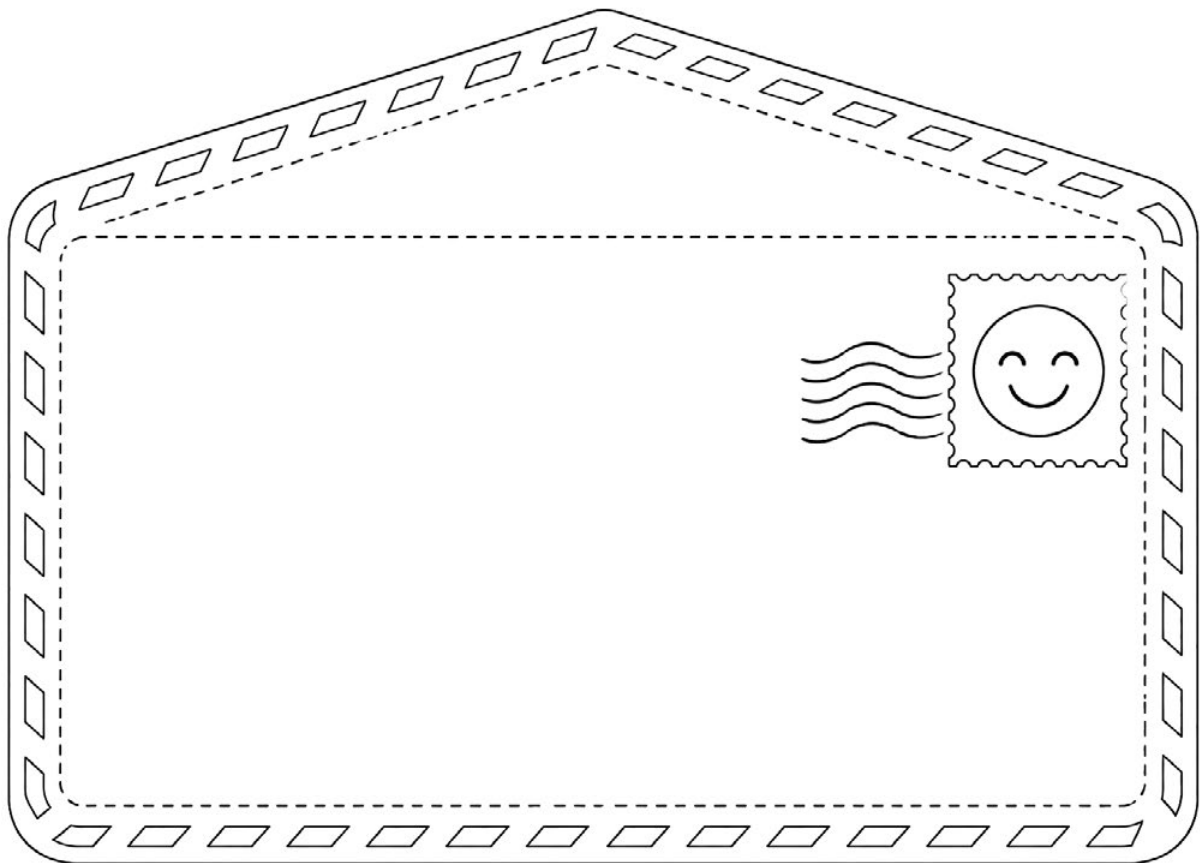
שיח קצר תוך כדי הפעילות: נשאל את הילדים בעדינות: למי בחרת להכין את הכרטיס המיוחד הזה? מה הוא הכי אוהב? ואיך לדעתך הוא ירגיש בלב שלו כשהוא יחזור הביתה ויקבל ממך כרטיס שהכנת במיוחד בשבילו?

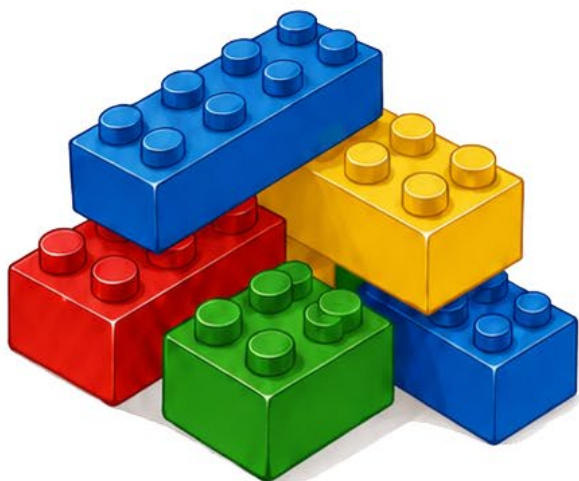


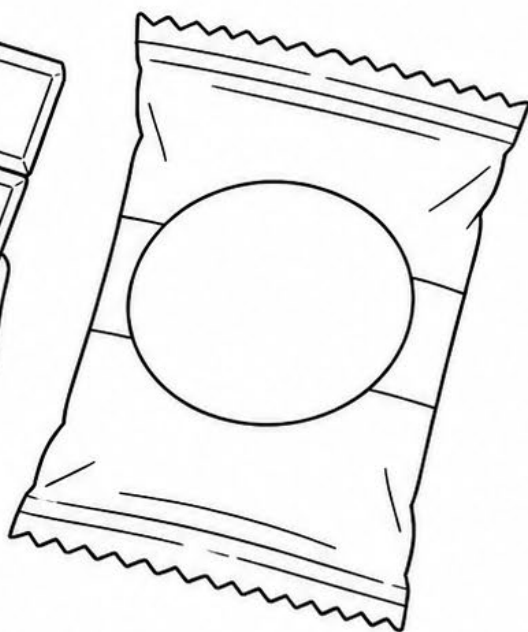
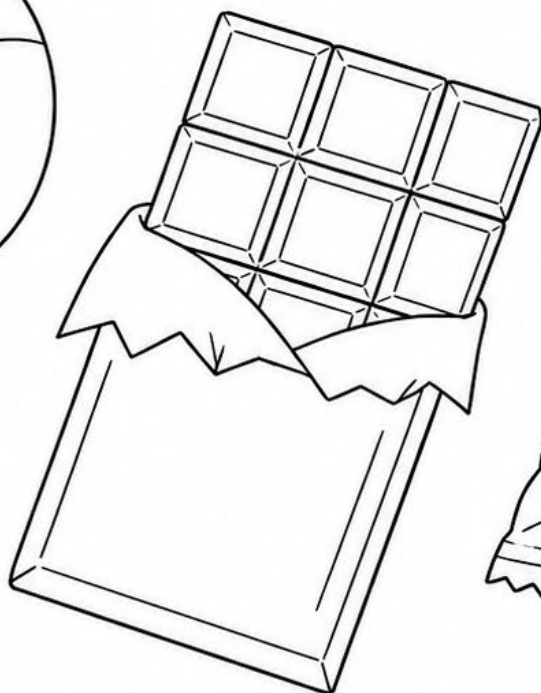
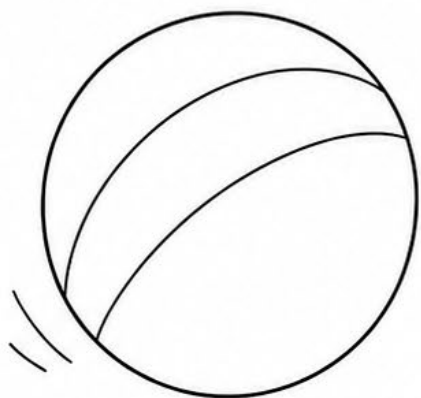
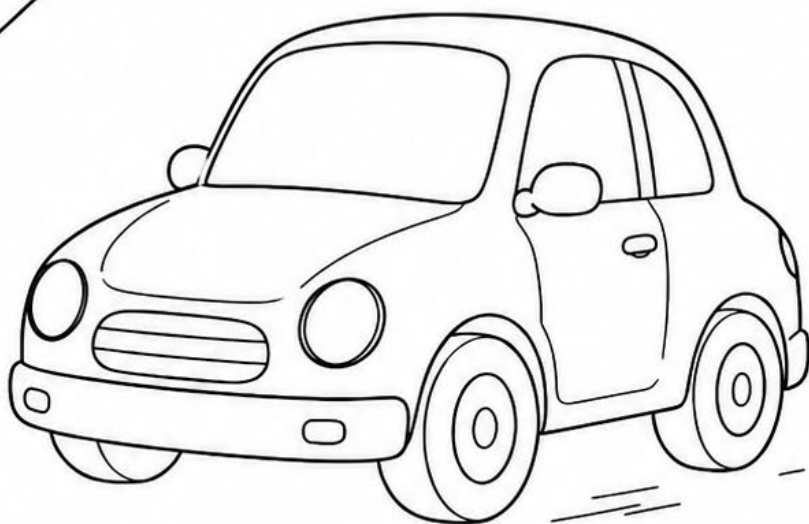
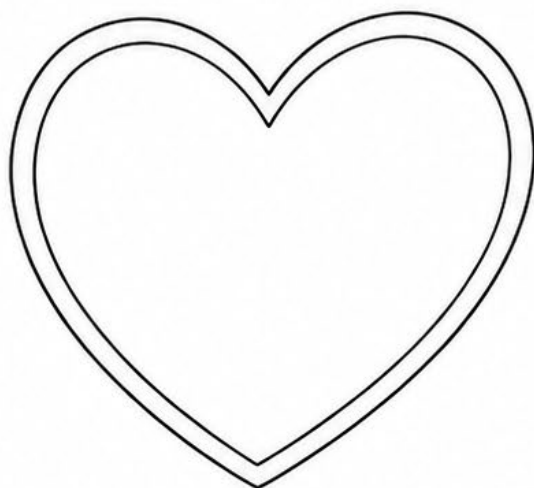
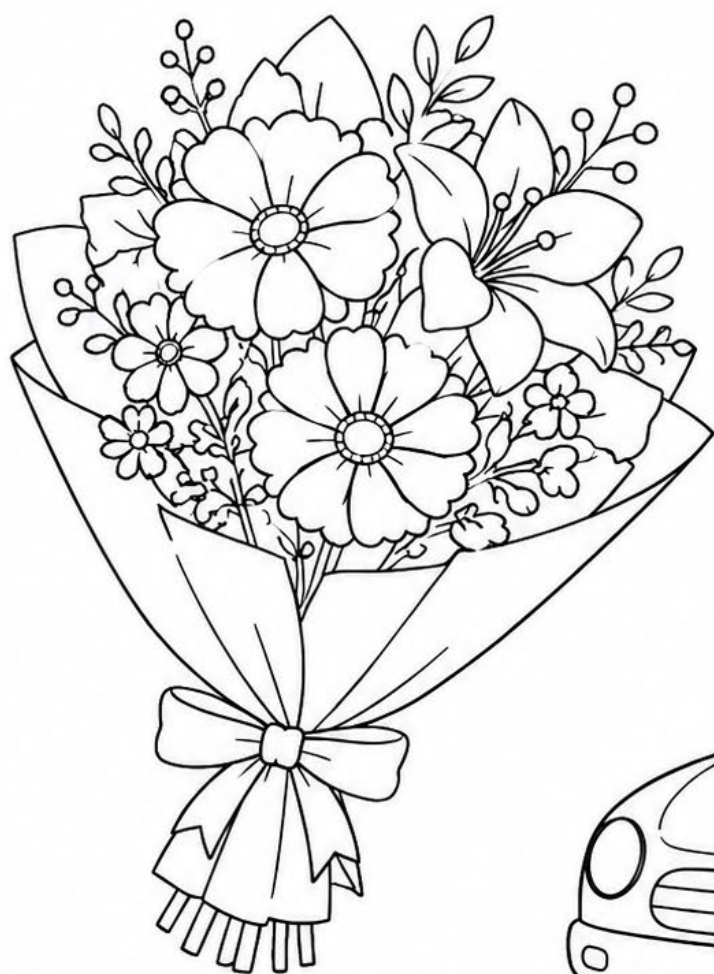
הרחבה לבוגרים:

נבקש מהבוגרים להשתמש בגזירות מעיתונים וקטלוגים כדי למצוא תמונות מדויקות של חפצים או מאכלים שהאדם הקרוב אליהם אוהב, ולהדביק אותן בתוך הכרטיס כחלון הפתעה.

סיום: כל הילדים עומדים במעגל ומחזיקים את כרטיסי הברכה המקושטים שלהם קרוב אל הלב. נאמר יחד: "הידיים שלי הכינו יצירה, והלב שלי שולח מתנה". ננחה את הילדים לקחת את הכרטיס הביתה או להעניק אותו לחבר בסוף היום.







שבוע 3 | יום ה', "נכנסים לנעלי החבר"

מטרות:

- תרגול ראשוני של מבט מנקודת מבטו של האחר (אמפתיה חווייתית).
- זיהוי סימני קושי או שינוי בהתנהגות החבר והצעת פתרונות מעשיים.
- סיכום והטמעת מסרי ההקשבה והחשיבה על הזולת שלמדו לאורך השבוע.

מהלך הפעילות

פתיחה: חֲבֵרֵי יִדְיָדִי: יד ידי רץ לפינת המשחקים לתפוס את המטבח הגדול. אבל פתאום הוא רואה את חברי יושב לבדו בצד, הראש שלו מורכן והוא לא ניגש לשום משחק. יד ידי עוצר, מסתכל ואומר: 'זה ממש מוזר... בכל יום חברי מיד רץ לתפוס משחקים, והיום הוא פשוט יושב בשקט מוחלט...' "

נעצור את הסיפור ונשאל את הילדים במעגל: איך נראה חברי שיושב בצד? איך לדעתכם הוא מרגיש עכשיו בלב שלו? ולמה לדעתכם הוא מרגיש ככה?

הילדים מעלים רעיונות. נמשיך בסיפור: "יד ידי עוצר ואומר לעצמו: 'אני רוצה לנסות לשים את עצמי במקום שלו... אם אני הייתי יושב עכשיו ככה בצד לבד, מה הייתי הכי רוצה שחבר טוב יעשה בשבילי?'"

נשאל את הילדים מה הם מציעים לידידי לעשות (לשבת לידו, לשאול מה קרה, להזמין אותו למשחק, להביא לו צעצוע).

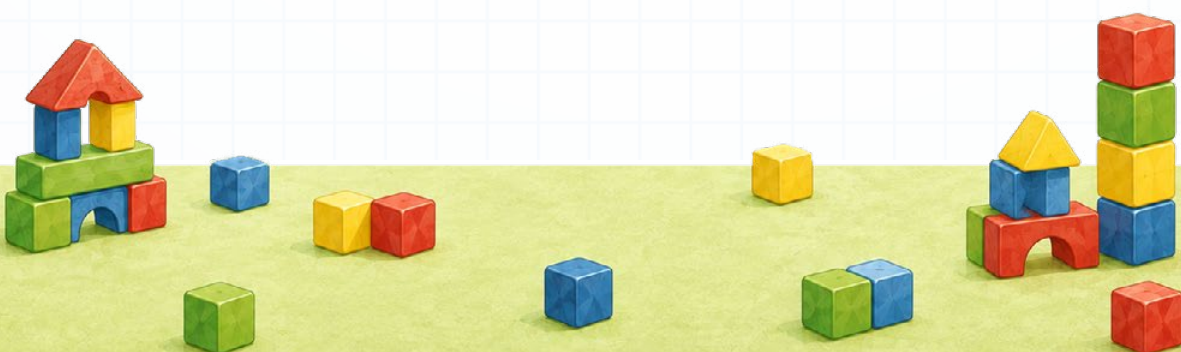
פעילות חווייתית מרכזית

הנעליים של החבר:

נביא למרכז המעגל זוג נעליים גדולות ומצחיקות (למשל נעל גדולה של תחפושת). נסביר לילדים: זהו משחק קסמים! כל ילד שנועל את הנעליים הגדולות האלו, נכנס לרגע אל תוך הנעליים של החבר ויכול להרגיש מה החבר מרגיש."

בכל פעם נזמין ילד לנעול את הנעליים ונקריא לו סיטואציה קצרה:

- "החבר שלך בנה מגדל קוביות גבוה והמגדל נפל והתפזר". נשאל: אם היית החבר הזה, מה היית מרגיש בלב? ומה היית רוצה שחבר יעשה בשבילך עכשיו?



- "החבר שלך רוצה מאוד להצטרף למשחק הקוביות שלכם והוא קצת מתבייש".
נשאל: אם היית החבר הזה, מה היית מרגיש בלב? ומה היית רוצה שחבר יעשה בשבילך עכשיו?
 - "החבר שלך מנסה לפתוח קופסת משחק קשה ולא מצליח". נשאל: אם היית החבר הזה, מה היית מרגיש בלב? ומה היית רוצה שחבר יעשה בשבילך עכשיו?
 - "החבר שלך קצת עצוב היום כי הוא מתגעגע מאוד לאמא שלו". נשאל: אם היית החבר הזה, מה היית מרגיש בלב? ומה היית רוצה שחבר יעשה בשבילך עכשיו?
- בכל פעם, הילד שנועל את הנעליים עונה בשם החבר ומציע את העזרה המתאימה.

הרחבה לבוגרים:

1. נעלי החבר

כל ילד מניח נעל אחת שלו במרכז המעגל.
נספור: "שלוש ארבע ו...". כל ילד רץ למרכז המעגל ותופס נעל אקראית. נערוך סבב, כל אחד מהילדים אומר מילה טובה על הילד שהנעל שלו נמצאת אצלו, ומחזיר לו אותה. נפרגן לילדים על המילים הטובות שהשמיעו, נגיד: "איזה יופי! אנחנו לומדים להיכנס לנעלי השני ולראות את התכונות הטובות שלו!"

2. מה הלב שלי אומר

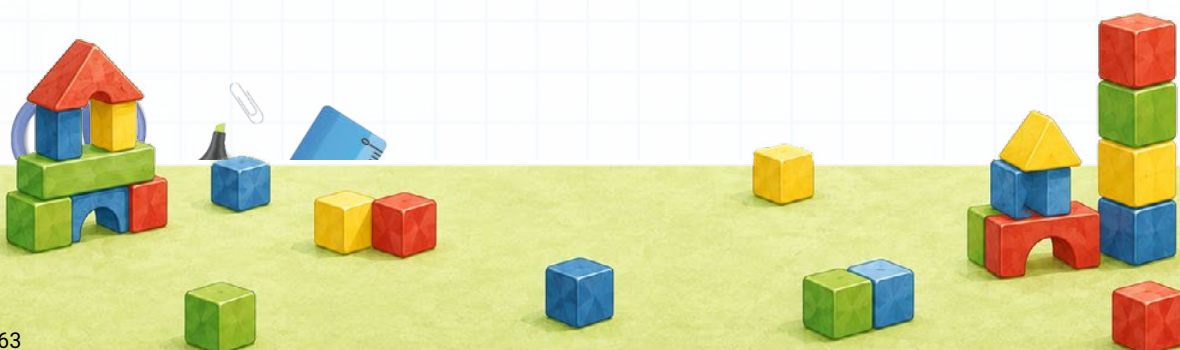
נניח במרכז המעגל תמונות של מצבים חברתיים שונים. הילדים הבוגרים ניגשים, בוחרים תמונה וצריכים להתאים לה שני דברים:

1. מה החבר שבתמונה אולי מרגיש בלב שלו?
2. מהו המעשה הטוב שיכול לעזור לו ולהקל עליו כרגע? (לדוגמה: תמונה של ילד שנופל – כואב לו, עזרה: לגשת, להושיט יד ולשאול אם הכל בסדר)

סיום השבוע: נסכם יחד את כל מה שלמדנו במהלך השבוע החולף. נבקש מכל הילדים לומר יחד איתנו בקול ובתנועות את דקלום הסיכום:

אני מסתכל על החבר
אני חושב איך הוא מרגיש
ואני בוחר לעשות מעשה טוב!

נמחא כפיים חזקות לכל הילדים המתוקים והקשובים על שבוע נפלא.















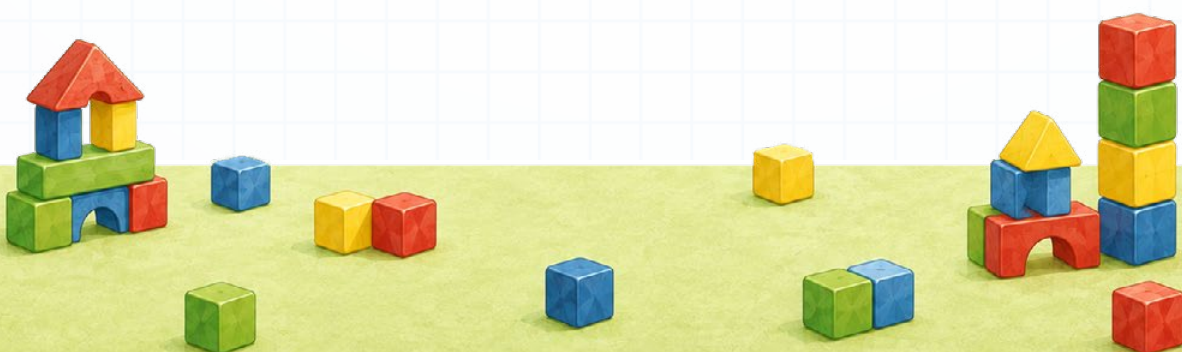
שבוע רביעי

חברים באמת

חיזוק והטמעה של ערכים חברתיים, פתירת קונפליקטים, הקשבה ואמפטיה.

יום א	יום ב	יום ג	יום ד	יום ה	
חגיגת צבעים	מי חסר במעגל	הכדור המטייל	בונים יחד	צבע חבר	פתיחה והתכנסות
ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים	ארוחת צהרים
"יועצים חברתיים"	ביחד מצליחים	רכבת הרגשות	חבר טוב באמת	מדליית הצטיינות	פעילות חינוכית העשרתית
נושמים לבבות	חברים מוחאים לי כף	מנקים את הלב	תנועת החבר	רכבת מילים טובות	סיום יום

השבוע נפנים ונעמיק בכללים שלמדנו לאורך כל החודש. נחזור על מודל פתירת קונפליקטים, נתרגל יכולת הקשבה ושיתוף פעולה בקבוצות, נתן מקום לרגשות שונים ונלמד להיות חברים טובים באמת.



שבוע 4 | יום א', "יועצים חברתיים"

מטרות:

- תרגול יישום שלבי פתרון קונפליקטים במצבים חברתיים שונים.
- פיתוח אמפתיה, הקשבה וזיהוי רגשות אצל החבר.

מהלך הפעילות

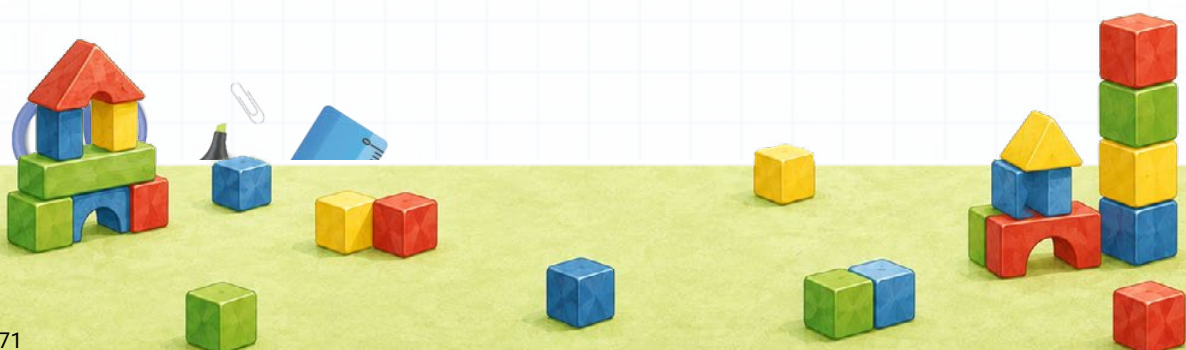
פתיחה: נשב כולנו במעגל. נציג לילדים את חברי ואת ידידי האוהבים. נספר לילדים שהיום אנחנו הולכים להיות היועצים שלהם ולעזור להם להסתדר בגן.

פעילות חווייתית מרכזית

"הצגה עם חברי ידידי"

נציג בפני הילדים שלושה מקרים שונים. בכל פעם נעצור את ההצגה בשיא המתח ונבקש מהילדים להוביל את הדמויות לפתרון.

- **מקרה 1 – רוצים את אותו משחק:** נציג את חברי ידידי מגיעים לגן ורואים משאית חדשה ומבריקה. שניהם רצים אליה יחד, כל אחד תופס צד אחר של המשאית ומתחיל למשוך! חברי צועק: "זו שלי!", וידידי צועק: "לא, אני ראיתי אותה קודם!". הם מתווכחים ולא מצליחים להסתדר. נעצור את ההצגה ונשאל את הילדים: "אוי ואי, מה קרה כאן? מה כדאי להם לעשות עכשיו? מי זוכר את שלושת השלבים שלמדנו?". נכוון את הילדים להוביל את הדמויות: עוצרים, אומרים מה כל אחד רוצה, וחושבים יחד על פתרון.
- **מקרה 2 – החבר עצוב ואף אחד לא שם לב:** נציג את ידידי יושב בצד על כיסא בשקט, עם פנים עצובות. חברי ממשיך לשחק בקוביות בשמחה כאילו לא קרה כלום. אחרי כמה רגעים חברי פתאום שם לב שידידי עדיין יושב לבד. נעצור את ההצגה ונשאל: "מה אתם רואים? איך ידידי מרגיש לדעתכם? איך אפשר לדעת שהוא עצוב? מה כדאי לחברי לעשות עכשיו?". נכוון את הילדים לומר: לגשת לחבר, לשאול בעדינות "מה קרה?", להתעניין ולהקשיב לו עם כל הלב.

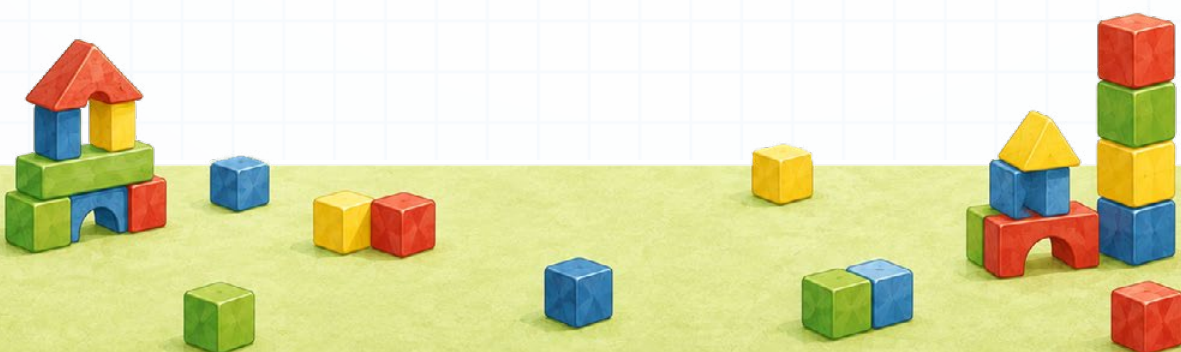


- **מקרה 3 – לא מקשיבים לחבר:** נציג את ידידי בא בהתלהבות גדולה לחברי ואומר: "חברי, יש לי רעיון מעולה למשחק!". אבל חברי מדבר ומפטפט בלי הפסקה, לא מסתכל על ידידי, ממשיך לסדר את הצעצועים ולא מקשיב לו בכלל. נעצור את ההצגה ונשאל: "מה הייתה הטעות של חברי? איך ידידי מרגיש כשלא מקשיבים לו? מה חברי יכול לעשות כדי להראות שהוא באמת מקשיב?". נכוון את הילדים: להסתכל בעיניים של החבר, לעצור רגע את מה שעושים, להקשיב עד הסוף ולתת לו מקום לדבר.

הרחבה לבוגרים:

נזמין בכל פעם ילד אחד לעמוד במרכז המעגל, לקבל את כובע "המורה של ידידי וחברי" (או להחזיק את הבובות), ולהראות לדמויות כיצד לנהוג נכון לפי העצות שניתנו.

סיום: נבקש מכל הילדים למחוא כפיים חזקות לעצמם. נאמר להם: "כל הכבוד ליועצים המתוקים שלנו! היום הוכחתם שאתם כבר יודעים בדיוק איך לעצור, להקשיב, לשים לב לחברים ולמצוא פתרונות נהדרים. חֲבֵרֵי יוֹדֵי מוֹסְרִים לָכֵן תוֹדָה רַבָּה!".



שבוע 4 | יום ב', ביחד מצליחים

מטרות:

- תרגול עבודת צוות, תכנון משותף ועצירה לפני פעולה.
- פיתוח גמישות מחשבתית והתאמה של הפרט אל צורכי הקבוצה.
- עידוד שיח מכבד וחלוקת תפקידים בין החברים.

מהלך הפעילות

פתיחה: נשב במעגל רחב. נאמר לילדים: "היום יש לנו משימות מיוחדות שאי אפשר לעשות לבד. כדי להצליח בהן, אנחנו חייבים להפוך לקבוצה אחת חזקה שפועלת יחד! זכרו את כלל הזהב שלנו: לפני שאנחנו עושים – אנחנו עוצרים, מקשיבים, מתייעצים אחד עם השני ומוצאים דרך לעשות ביחד".

פעילות חווייתית מרכזית

חלק א', האי הבטוח:

נחלק את הילדים לשתי קבוצות. נניח על הרצפה חישוקים ונאמר: "ילדים, יש לפנינו ים גדול ועמוק! הדרך היחידה להגיע לצד השני היא לעבור רק דרך החישוקים, שהם היבשה שלנו. אסור לאף ילד לגעת במים (ברצפה). כל הקבוצה חייבת לתת ידיים ולהגיע לצד השני יחד!". נזכיר להם את הכללים: לפני שמתחילים – עוצרים ומתכננים יחד. כל ילד מציע רעיון איך כדאי לעבור, מקשיבים לחברים ומחליטים יחד. אם משהו לא מצליח, עוצרים וחושבים: "מה נשנה עכשיו כדי להצליח?"

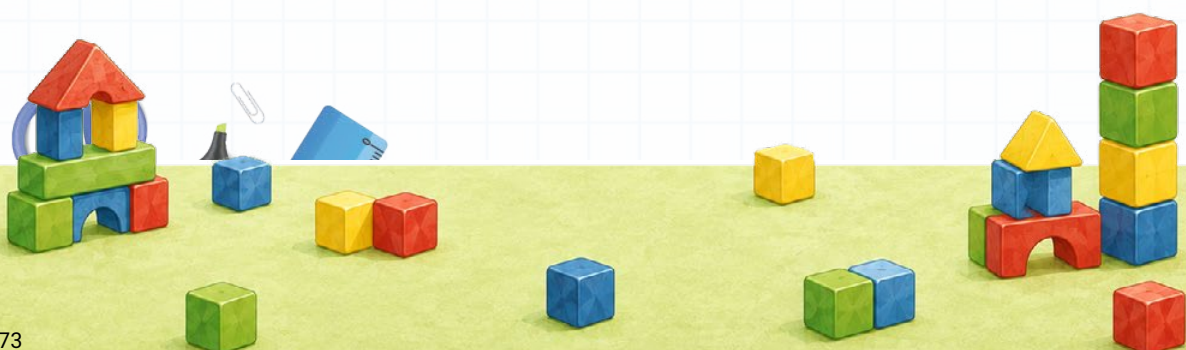
חלק ב', יצירה מראת החיוכים שלי:

נקדים הקדמה קצרה: כדי שנצליח לשתף פעולה ביחד, עלינו לעשות זאת בשמחה ובסבר פנים יפות!

נזמין את הילדים לשולחנות היצירה, נחלק להם מראות קטנות. ננחה את הילדים להביט בעצמם, לחייך, ולצייר את הפנים המחייכות שלהם על גבי צלחת נייר.

נדגיש תוך כדי: "שיתוף פעולה – נעשה עם חיוך!"

שיח קצר: איך הצלחתם לעבור כולם ביחד? מה עזר לכם? האם עזרתם לכולם? האם כולם שיתפו פעולה?



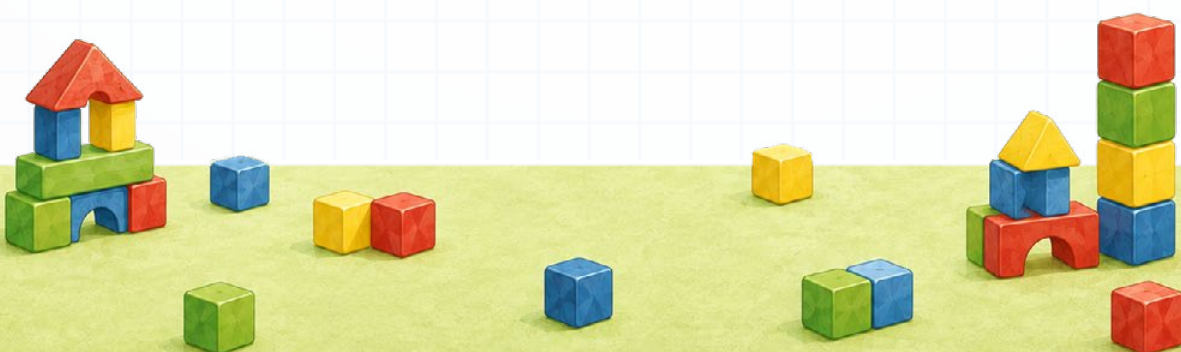
הרחבה לבוגרים:

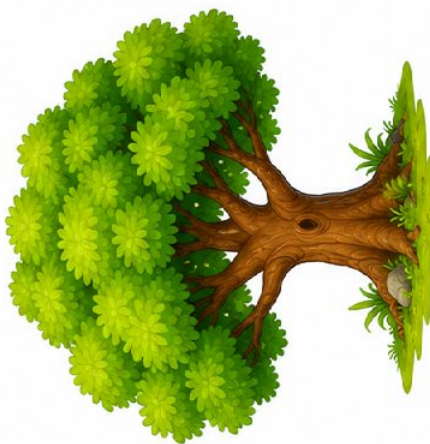
תמונות קבוצתיות

נחלק את הילדים לקבוצות קטנות. נציג לכל קבוצה כרטיסייה עם ציור מוכר (בית, עץ, רכבת, אונייה וכדומה). נאמר להם: "הציור הזה צריך להפוך עכשיו לתמונה חיה! אתם צריכים ליצור ביחד את הדבר שבתמונה בעזרת הגוף שלכם". נציב להם את אתגר שיתוף הפעולה: לא ילד אחד מחליט לבד לכולם! לפני שמתחילים לזוז, שואלים יחד: מי רוצה להיות איזה חלק? איך נסדר את עצמנו במרחב? מה צריך לעשות כדי שכל הילדים ייכנסו לתוך התמונה? לאחר שכל קבוצה מסיימת לעצב את הפסל החי שלה, ילדי הקבוצות האחרות מנסים לנחש מה הציור שהם יצרו.

שיח קצר תוך כדי/בסיום המשימה: "איך החלטתם מי עושה מה במשימה? האם כולם קיבלו מקום בתמונה? מה עשיתם כששני ילדים רצו בדיוק את אותו התפקיד? מה עזר לכם להצליח כקבוצה?".

סיום: נאסוף את כולם. נשאל לסיכום: "מה עזר לנו להצליח במשימות המאתגרות האלו? מתי הרגשתם שהקשבתם אחד לשני? האם היה רגע שמישהו ויתר על הרעיון שלו לטובת ההצלחה של כולם?". נסכם במשפט מעצים: "כשכולנו מושיטים יד, מקשיבים ועובדים יחד – שום ים לא יכול לעצור אותנו!".





שבוע 4 | יום ג', רכבת הרגשות שלנו

מטרות:

- חזרה על רגשות שונים, זיהויים המוטורי והבעתי ומתן לגיטימציה לקיומם.
- פיתוח מוטוריקה עדינה.
- יצירת תוצר אמנותי משותף המגביר את תחושת השייכות.

מהלך הפעילות

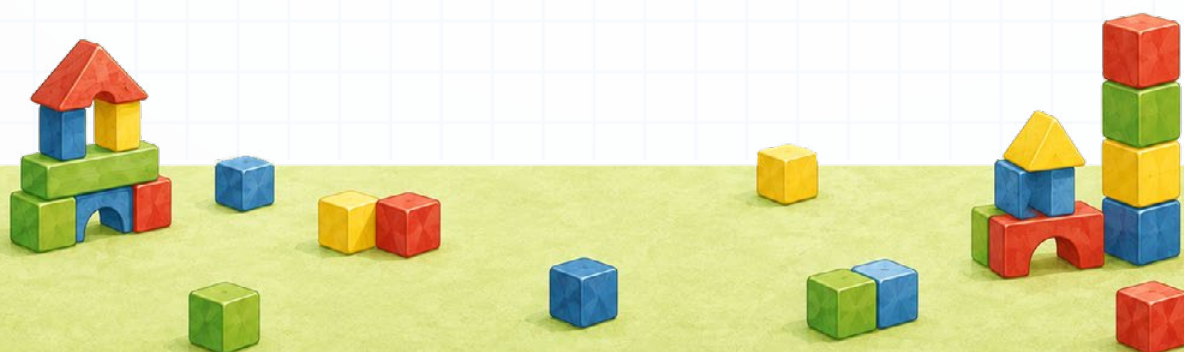
פתיחה: נשב יחד במעגל. נציג לילדים מספר איורים של פרצופים המביעים רגשות שונים: שמחה, עצב, כעס, פחד, התרגשות ואכזבה. נשאל את הילדים: "איזה רגש אתם מזהים בפרצוף הזה? נכון, שמחה! ואיך אפשר לראות את זה על הפנים שלו? (העיניים מחייכות, הפה פתוח). מתי אתם מרגישים ככה?". נחזור על כך עם מספר רגשות.

פעילות יצירה מרכזית, הצבע של הרגש שלי: נחלק את הילדים לשולחנות יצירה, כאשר כל שולחן מופקד על רגש אחר ומקבל בריסטול עם איור של אותו הפרצוף. נאמר לילדים: "לפני שאתם נוגעים בצבעים או בדבק – אנחנו עוצרים וחושבים יחד: איזה צבע לדעתכם הכי מתאים לרגש שקיבלתם? למה בחרתם דווקא בצבע הזה?" לאחר שהקבוצה מגיעה להחלטה, נחלק להם דפי נייר בצבע הנבחר. הילדים יקרעו יחד את הניירות לחתיכות קטנות, ימרחו דבק סביב פרצוף הרגש, וידביקו את פיסות הנייר ליצירת מסגרת פסיפס צבעונית ויפה.

שיח קצר בזמן העבודה: נסובב בין השולחנות ונשאל בעדינות: "האם היה לכם קל להחליט יחד על הצבע? מה עשיתם כשכל אחד רצה צבע אחר? איך נתתם מקום לרעיונות של כולם?"

יצירה משותפת לסיום – רכבת הרגשות:

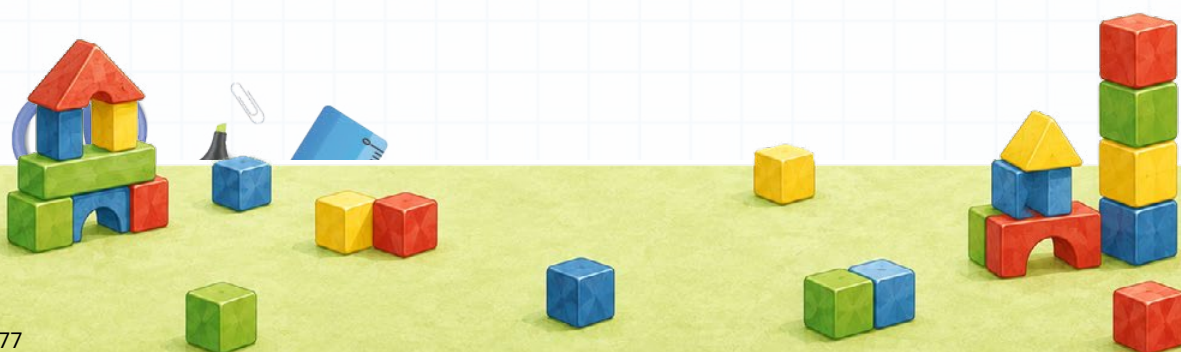
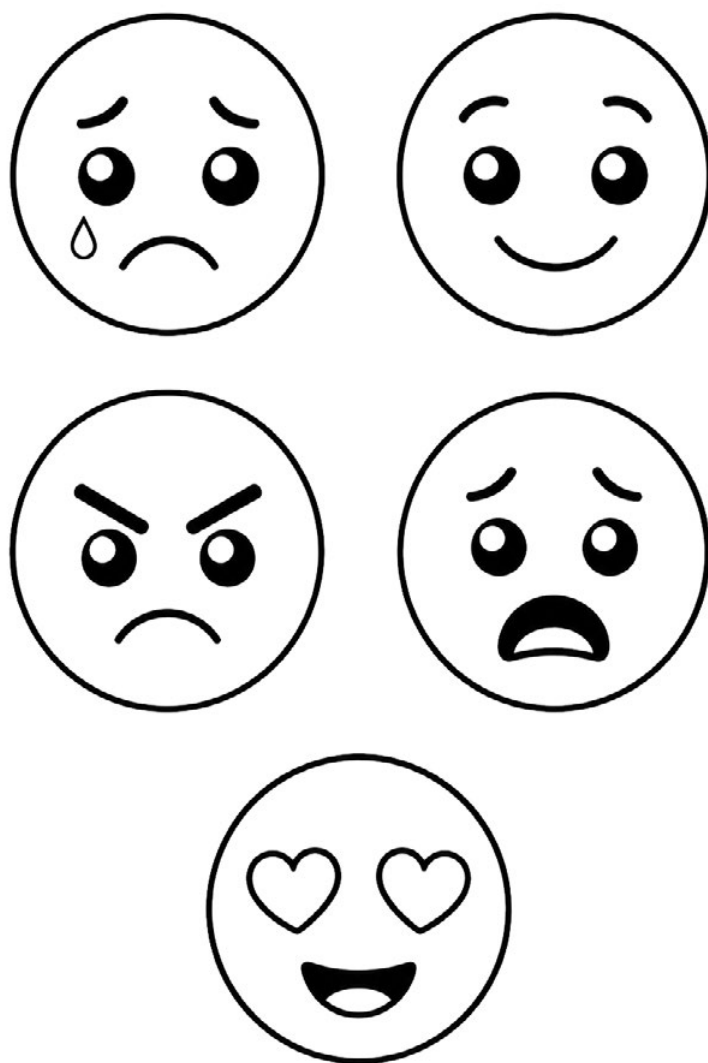
נאסוף את כל הפרצופים המוכנים מכל השולחנות. יחד עם הילדים, נחבר את הדפים זה לזה בצורת קרונות ארוכים, ונדביק אותם על קיר התוכן המרכזי בגן כרכבת אחת גדולה. נאמר לילדים: "תראו איזה יופי! כמו שרכבת נוסעת עם הרבה קרונות שונים, כך גם בלב שלנו יש הרבה רגשות שונים שנוסעים איתנו בכל יום".



הרחבה לבוגרים:

נבקש מהילדים להסביר במילים מדוע לדעתם צבע מסוים מתאים לרגש מסוים (למשל: "הצהוב מתאים לשמחה כי הוא מאיר כמו השמש").

סיום: נשב מול קיר הרכבת ונשאל: "איזה רגש אתם הכי אוהבים להרגיש בלב? ואיזה רגש לפעמים קצת קשה לנו לפגוש? מה יכול לעזור לנו כשמגיע רגש שקשה לנו אותו?". נחתום במסר מרגיע: "כל הרגשות כולם חשובים וטובים. אנחנו לומדים להכיר אותם, לדבר עליהם בקול, ותמיד לבחור יחד איך לפעול בצורה חברית ונעימה".



שבוע 4 | יום ד', חבר טוב באמת

מטרות:

- הבנת החשיבות של הקשבה הדדית ומתן מקום לזולת דרך סיפור והמחשה.
- הפנמת מודל פתרון הבעיות (עוצרים, אומרים מה רוצים, חושבים יחד) באמצעות השלכה על דמויות.
- פיתוח מיומנויות הקשבה פעילה במהלך קריאת סיפור.

מהלך הפעילות

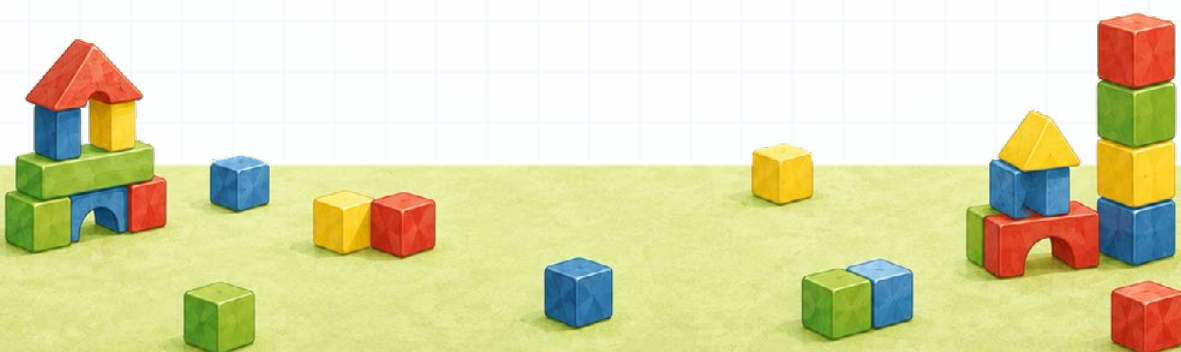
פתיחה: נשב כולנו במעגל. נציג לילדים שתי דמויות של אפרוחים מתוקים (מתוך הנספח). נאמר להם: "היום אני רוצה לספר לכם סיפור מעניין מאוד על שני אפרוחים קטנים, אפי ויוני, שלמדו שיעור חשוב מאוד על חברות".

פעילות חווייתית מרכזית

חלק א', הקראת הסיפור בפעם הראשונה:

"בבוקר בהיר אחד הגיע אפי האפרוח לגן האפרוחים. אפי הסתכל סביבו בהתלהבות גדולה. היו שם משחקים חדשים, קוביות צבעוניות, כדורים והמוני אפרוחים ששיחקו יחד בשמחה. 'וואו!' אמר אפי בעיניים נוצצות, 'אני רוצה לשחק כבר בהכול!'. הוא ראה משאית גדולה, אדומה ומבריקה בפינת המשחקים ורץ אליה מהר. בדיוק באותו רגע, מהצד השני, הגיע גם יוני האפרוח. 'אני רוצה את המשאית!' ציץ אפי. 'גם אני רוצה לשחק איתה!' קרא יוני. שניהם אחזו חזק במשאית, וכל אחד משך בכל כוחו לכיוון שלו. המשאית לא זזה מילימטר, ושני האפרוחים התחילו לכעוס מאוד. אפי חשב בלב: 'אולי יוני בכלל לא רוצה לשחק איתי?', ויוני חשב לעצמו: 'אולי אפי לא רוצה להיות חבר שלי?'. אחרי כמה רגעים של משיכות, הם עזבו את המשאית בעצב והלכו כל אחד לפינה אחרת לשחק לבד.

אפי ישב בפינה והסתכל על החברים האחרים. פתאום הוא סובב את הראש ושם לב שיוני יושב גם הוא לבד בשקט, עם פנים עצובות. אפי עצר, חשב רגע, ואז התקרב אליו בעדינות ושאל: 'יוני, הכול בסדר? למה אתה יושב ככה לבד?'. יוני הרים את הראש ואמר: 'הייתי קצת עצוב. רציתי כל כך לשחק איתך במשאית, אבל לא הצלחנו להסתדר...!'



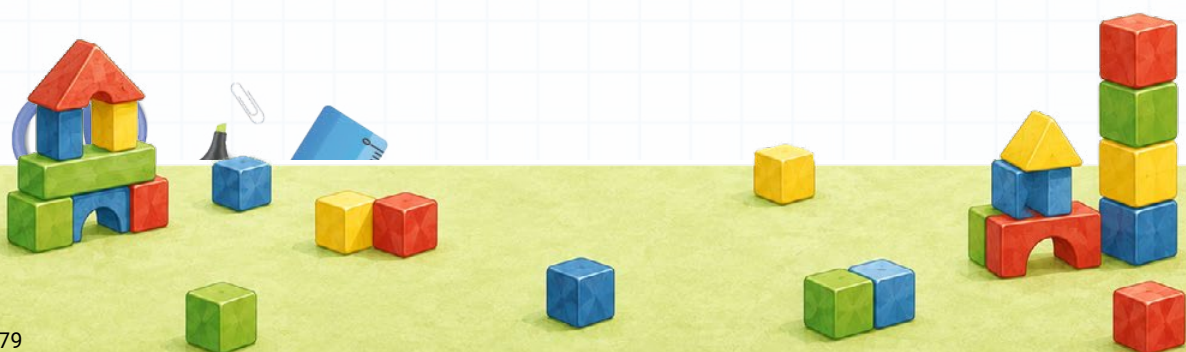
אפי חיך ואמר: 'אתה יודע, גם אני רציתי מאוד לשחק איתך! אולי ננסה לחשוב יחד איך אפשר לשחק בה ביחד?'. השניים חזרו בשמחה למשאת והתחילו לנסות רעיונות שונים: פעם אפי נהג ויוני העמיס קוביות, ופעם יוני נהג ואפי כיוון אותו. אחר כך הם החליטו לבנות יחד מסלול נסיעה ארוך למשאת מכל הקוביות בגן!

כשסיימו, הם עברו לשחק בקופסת הקוביות הגדולה. יוני אמר בהתלהבות: 'אפי, יש לי רעיון מעולה! בוא נבנה מגדל גבוה-גבוה ונשים עליו גג בצורת משולש!'. אפי כמעט מיהר לצעוק: 'לא, אני יודע איך בונים יותר טוב!', אבל אז הוא עצר רגע, הסתכל על יוני ואמר לעצמו בלב: 'אני רוצה להקשיב לחבר שלי'. הוא פנה ליוני ואמר: 'בוא נשמע את הרעיון שלך, נשמע מעניין!'. הם ניסו לבנות יחד – עוד קובייה ועוד קובייה הצטרפו למגדל, ובסוף יצא להם מגדל ענק ויציב! כל האפרוחים בגן באו להסתכל ולמחוא כפיים. אחד האפרוחים התקרב ושאל בביישנות: 'אפשר לשחק איתכם?'. אפי ויוני הסתכלו אחד על השני וחייכו. הם כבר ידעו כמה זה נעים כשמישהו נותן להם מקום ומקשיב להם. 'בטח!' אמר אפי בשמחה, 'בוא תצטרף אלינו!'. לאט הצטרפו עוד ועוד אפרוחים למשחק.

פתאום הגיע זמן המשחק המרכזי בגן. הגננת הביאה קופסה גדולה עם משחק הרכבה חדש ומיוחד שלא היה בגן אף פעם. כל האפרוחים רצו בבת אחת אל הקופסה וצעקו: 'אני רוצה ראשון!', 'גם אני!', 'אני הייתי קודם!'. לרגע היה נראה שכולם עומדים להתווכח ולכעוס. אפי הסתכל על יוני וחיך. הוא זכר היטב איך הם הצליחו להסתדר קודם. 'בואו נעצור ונחשוב יחד!' קרא אפי בקול רם לכל החברים. האפרוחים הסתכלו עליו, עצרו, והתחילו לספר אחד לשני מה כל אחד רוצה לעשות במשחק. הם הקשיבו בסבלנות זה לזה וחיפשו דרך שתתאים לכולם יחד. בסופו של דבר, כולם הצליחו לשחק וליהנות, ואף אפרוח לא נשאר בצד עצוב!

בסוף היום, ישבו אפי ויוני יחד על ספסל הגן והמתינו לאימהות שלהם. אפי אמר לחברו: 'אתה יודע יוני? בהתחלה חשבתי שחבר טוב זה רק מישהו שנותן לי תמיד לשחק במה שאני רוצה. יוני חיך אליו ואמר: 'ואני למדתי שחבר טוב זה מישהו שמקשיב לי, שם לב אליי וחושב יחד איתי'. ומאותו יום, בגן האפרוחים כולם כבר ידעו את הסוד: כשעוצרים, מקשיבים וחושבים יחד – הרבה יותר קל וכיף להיות חברים!'. "

פעילות המשך – "הקראה שנייה ומשחק יועצים": נספר את הסיפור פעם נוספת בקצרה, אך הפעם נעצור בנקודות המפתח (כמו בוויכוח על המשאת או כשידידי ישב לבד) ונבקש מהילדים להיות "היועצים של אפי ויוני": "מה קרה כאן עכשיו? איך הדמויות מרגישות לדעתכם? מה כדאי להן לעשות כדי לפתור את הבעיה?". נתרגל איתם שוב את התנועות: עוצרים, אומרים מה רוצים, חושבים ביחד.



הרחבה לבוגרים:

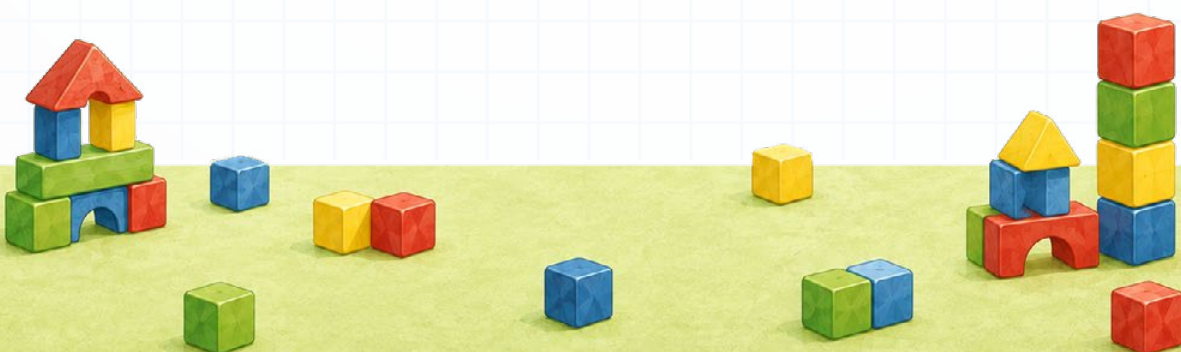
נציג בפני הילדים הבוגרים סיטואציות חדשות וקצרות שלא הופיעו בסיפור (לדוגמה: אפי ויוני רוצים לצבוע באותו טוש יחיד שנשאר בכוס), ונבקש מהם להציע פתרונות יצירתיים משלהם המבוססים על המסר של הסיפור.

חלק ב', פעילות יצירה

יש מקום לכולם. נקדים הקדמה קצרה:

"כדי שיהיה נעים לכולם בגן, נכין שלט גדול ומיוחד לכניסה. על השלט יהיה כתוב: "נכנסים לגן בסבר פנים יפות" כך כולם ידעו שבגן שלנו כל הילדים מתייחסים יפה אחד לשני". נזמין את הילדים לשולחנות היצירה. נתלה במקום מרכזי שלט גדול לכניסה לגן שעליו כתוב: "נכנסים לגן בסבר פנים יפות". נחלק לכל ילד פרוצור מחייך עם שמו. כל ילד גוזר ומקשט את הפרצוף ומדביק אותו על השלט הגדול. נתלה כולם ביחד את השלט בכניסה לגן.

סיום: נסכם יחד עם הילדים את המשפט המרכזי מתוך דבריהם של האפרוחים: "חבר טוב הוא מי ששם לב אליי, מקשיב לי וחושב יחד איתי". נשאל אותם: "מי רוצה להיות חבר טוב כזה מחר בצהרון?".







שבוע 4 | יום ה', מדליית הצטיינות

מטרות:

- סיכום והערכה של כל התכנים החברתיים שנלמדו לאורך החודש.
- תרגול מוטוריקה עדינה וקשב חזותי דרך טכניקות הדבקה מתקדמות.
- חיזוק תחושת המסוגלות, הזהות האישית והפירגון ההדדי.

מהלך הפעילות

פתיחה: נשב במעגל חגיגי במיוחד. נאמר לילדים: איזה חודש מדהים עבר עלינו! למדנו איך לפתור מריבות, איך להקשיב לחברים, איך לזהות רגשות ואיך לעבוד יחד כקבוצה אלופה. היום, כל ילד וילד הולך לקבל מדליה של: "חבר טוב באמת" כי כל הילדים המקסימים כאן, הם חברים טובים באמת, שיודעים להקשיב, לוותר ולעזור.

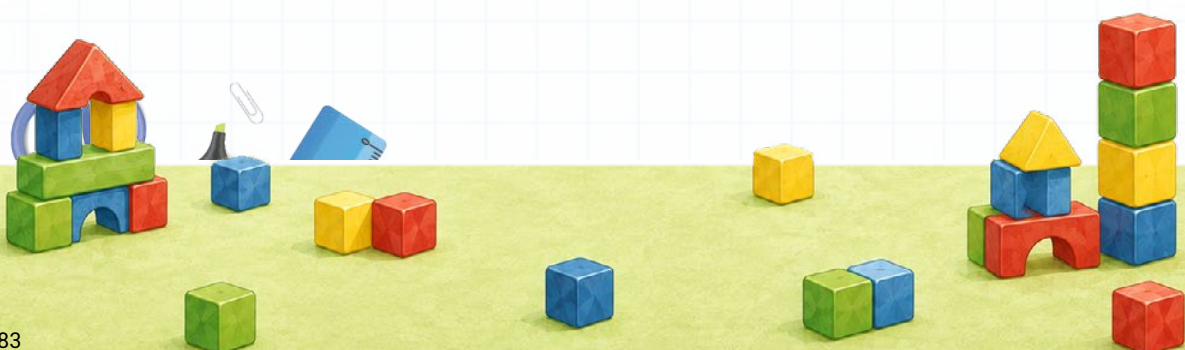
פעילות יצירה מרכזית

הכנת מדליית החבר שלי:

נזמין את הילדים לשולחנות העבודה. על כל שולחן נניח מדליות גזרות מבריסטול זהב או כסף. לפני ההדבקה, נבצע פעילות אוריינות קצרה: נרשום לכל ילד את שמו הפרטי באותיות ברורות וגדולות על דף נייר, ונבקש ממנו להעתיק בעיפרון או בטוש את אותיות שמו אל מרכז המדליה. לילדים הצעירים יותר, נכתוב בעפרון על המדליה את השם, והילדים יעברו על האותיות עם לורד עבה.

לאחר כתיבת השמות, נעבור לעיטור התעודה החגיגית. נסביר לילדים שאנחנו רוצים לקשט את התעודה בצורה מיוחדת ומעניינת מאוד, ונלמד אותם שתי טכניקות הדבקה הדורשות דיוק וקשב חזותי:

- **טכניקת "רצף ישר והפוך":** נחתוך מדבקות עגולות לחצי. נראה לילדים כיצד להדביק אותן בשולי התעודה ברצף קבוע – מתכונת של צבעים.
- **טכניקת "מדבקה בתוך מדבקה":** נחלק לילדים מדבקות עיגול גדולות ומדבקות עיגול קטנות בצבע שונה. נראה להם כיצד מדביקים קודם את המדבקה הגדולה, ואז מנסים לקלוע בדיוק למרכז שלה ולהדביק בפנים את המדבקה הקטנה. (מתאים לקבוצות בוגרות יותר)



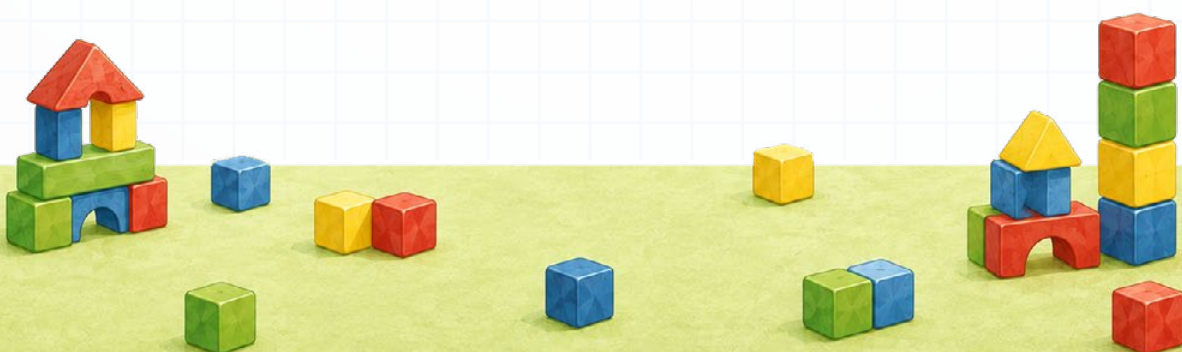
לאחר שהילדים מסיימים להדביק את המדבקות, נחזור חור אחד במדליה בעזרת מנקב חורים, ונשחיל דרכו סרט מתנות לקשירה על הצוואר.

שיח קצר בזמן היצירה: נחמיא לילדים על הריכוז וההשקעה: "וואו, תראו איזה יופי אתם מדביקים בדיוק במרכז! איזה יופי של תעודות מדליות אתם מכינים!!".

הרחבה לבוגרים:

נבקש מהילדים הבוגרים לנסות ליצור דגם חוזר מורכב יותר בעזרת המדבקות (למשל: שתי מדבקות ישרות, אחת הפוכה, או שילוב קבוע של שלושה צבעים שונים ברצף).

סיום וטקס חלוקה: נאסוף את כל הילדים למעגל חגיגי ומוזיקלי. בכל פעם נקרא בשמו של ילד אחד, נבקש ממנו לעמוד במרכז, וכל שאר ילדי הגן ימחאו לו כפיים בהתלהבות רבה. נעניק לו את המדליה ונאמר בקול רם לכולם: "(שם הילד) הוא חבר נפלא שיועד להקשיב, לוותר ולעזור!".







אביזרים נדרשים:

שבוע 1

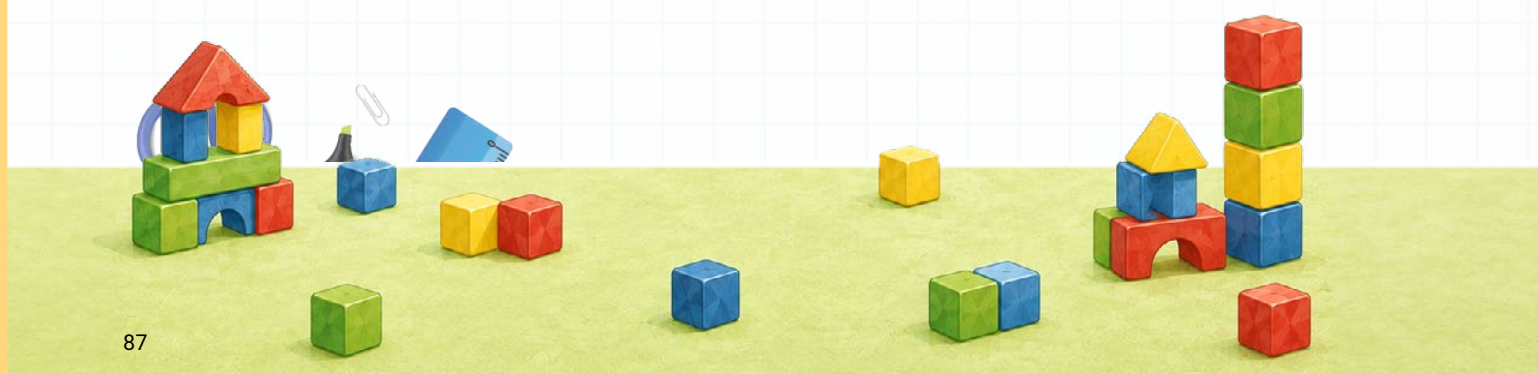
- ↔ שיפוד עץ (יש לחתוך את החוד לפני שמגישים לילדים)
- ↔ טייפ/נגן מוזיקה
- ↔ תוף קטן
- ↔ "כובע רעיונות" מקושט
- ↔ שקית ניילון
- ↔ מספריים
- ↔ צבעים
- ↔ דבק
- ↔ קובייה גדולה עם 6 תמונות של סיטואציות חברתיות. (סיטואציות בנספח)
- ↔ מקלות ארטיק או שיפוד עץ (יש לחתוך את החוד לפני שמגישים לילדים)
- ↔ כמספר הילדים.

שבוע 2

- ↔ קופסת נעליים ובה פתקים עם מילים טובות
- ↔ ארבעה חישוקים
- ↔ סיכות מתפצלות
- ↔ צבעים
- ↔ מדבקות של פרצופים (אופציונלי)
- ↔ חוליות נייר צבעוניות (רצועות בריסטול)
- ↔ דבק/מהדק סיכות

שבוע 3

- ↔ מיקרופון צעצוע או כדור
- ↔ חפצים להפקת צלילים (פעמון, רעשן)
- ↔ מדבקות צבעוניות בשלושה צבעים (אדום, צהוב, ירוק) כמספר הילדים



- ↔ צבעים
- ↔ מדבקות מגוונות
- ↔ חומרי יצירה שונים
- ↔ עיתונים וקטלוגים לגזירה
- ↔ מספריים
- ↔ דבק
- ↔ זוג נעליים גדולות או מצחיקות (מתחפוש)

שבוע 4

- ↔ חישוקים
- ↔ דפי נייר צבעוניים לקריעה
- ↔ דבק
- ↔ בריסטול גדול או קיר נושא להדבקת הרכבת
- ↔ כובע יועץ
- ↔ בריסטולים
- ↔ סרטים תואמים לתליית המדליות
- ↔ מדבקות בגדלים וצורות שונות (גדולות וקטנות)
- ↔ טושים
- ↔ דפי שמות להעתקה
- ↔ גיליון גדול שעליו נכתוב: "נכנסים לגן בסבר פנים יפות"
- ↔ מדבקות צבעוניות
- ↔ צלחת נייר
- ↔ טושים
- ↔ מראות קטנות כמספר הילדים

